

AGR-MAGAZIN

Ergonomiefallen vermeiden

Ihrem Rücken zuliebe

Praktische Tipps für einen
gesünderen Alltag

Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e. V.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

Inhalt

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention ...	2-5
AGR-Gütesiegel	6-8
Das rückengerechte Umfeld	9-20
„Aktion Gesunder Kinderrücken“	21-24
Gesund mit dem Rad	24-25
Der Traum vom guten Schlaf	26
Hatten Sie eine geruhsame Nacht?	27-29
Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität	29-30
Urlaub für den Rücken	31
AGR-Quiz/Händlerbewertung	32
Der Ergonomie-Ratgeber	33
AGR im Internet	33
AGR-zertifizierte Fachgeschäfte	34-38
Herstellerverzeichnis	39
Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	40

Impressum

Aktion Gesunder Rücken e. V.
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



Chefredaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: Rothenburg & Partner
Produktion: Rothenburg & Partner GmbH, Hamburg
Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Copyright © 2012 by AGR
Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung durch AGR. **24. Auflage**

Rückenschmerzen: Ursachen und Konzepte zur Therapie und Prävention

„Hilfe zur Selbsthilfe“ lautete das Motto, unter dem 1995 die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) gegründet wurde. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Hierzu sammelt und bündelt die AGR die wissenschaftlichen Erkenntnisse der unterschiedlichen medizinischen Kooperationspartner, wie z. B. dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, dem Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner, dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie vielen anderen medizinischen und therapeutischen Fachverbänden. Das gesammelte Expertenwissen dient als Basis für neue Produktentwicklungen, zur staatlich anerkannten Weiterbildungsmaßnahme für Ärzte und Therapeuten und als Ratgeber für Betroffene und Redaktionen. Die Schaffung rückengerechter Arbeits- und Freizeitverhältnisse ist ein zentraler und anerkannter Baustein der Therapie und Prävention von Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – oftmals bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. 2011 entfielen 26,3 % aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Muskel- und Skeletterkrankungen. Die Fehltage betrugen bei den beschäftigten Pflichtmitglieder der gesetzlichen Krankenkassen durchschnittlich 16 Tage – Tendenz steigend. Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Die Ursachen, die zur Entstehung der Beschwerden beitragen, sind vielfältig. Eines der Hauptprobleme ist ein Mangel an Bewegung, der sich durch alle Altersschichten der Gesellschaft zieht und der zu einer Verkümmern der Muskulatur und Schädigung der Wirbelsäule führt. Denn nur durch ausreichende Bewegungsanreize kann die Wirbelsäule schmerzfrei und uneingeschränkt funktionieren. Ebenfalls von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und zu Hause, wie sie z. B. durch unergonomische Sitzmöbel, durchgelegene Matratzen und Holzlaten-

roste, schlecht einstellbare Autositze und Fahrräder oder ungeeignetes Schuhwerk entstehen können. Nicht zu unterschätzen sind auch psychische Belastungen wie Stress, Ängste oder Depressionen, die sich in körperlichen Beschwerden wie Muskel- und Skeletterkrankungen äußern können. Auch wenn die Liste der Ursachen für Rückenschmerzen lang ist, gibt es effektive Präventionsmöglichkeiten. Eine große Rolle spielt dabei ein ganzheitliches Konzept, das sowohl die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur als auch die Vermeidung von Fehlbelastungen, die rückengerechte Alltagsgestaltung sowie die Reduzierung von Stress und psychischen Belastungen umfasst.

Im Alltag auf Bewegung setzen

Unverzichtbar ist ausreichend Bewegung im Alltag. Denn nicht nur der Rücken leidet darunter, dass wir die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbringen, sondern Bewegungsarmut kann auch zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Herz-Kreislaufkrankungen führen. Bereits dreimal wöchentlich eine halbe

Stunde leichter Ausdauersport, wie Joggen, Walken oder Schwimmen, ist ausreichend, um die Gesundheit generell zu fördern, die Muskulatur zu kräftigen und den Rücken zu entlasten. Zusätzlich sollten kleine Bewegungseinheiten, wie Treppen steigen, kürzere Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, in den Tagesablauf eingebunden werden. Auch einfache Entspannungsübungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz können wesentlich zur Vorbeugung von Verspannungen im Schulter-Nackenbereich beitragen und den Rücken entlasten. Um die Entstehung eines Teufelskreises von mangelnder Bewegung, Rückenschmerzen und noch weniger Bewegung zu durchbrechen ist es wichtig, sich bei bestehenden Beschwerden nicht übermäßig zu schonen, sondern die Rückenmuskulatur moderat zu aktivieren.

Verhältnisprävention

Weiterer wichtiger Baustein zur Prävention und auch Therapie von Kreuzschmerzen ist die so genannte rückengerechte Verhältnisprävention – die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes. Rückenfreundlich bedeutet, dass sich Alltagsprodukte, wie Stühle, Polstermöbel, Büroarbeitsplätze oder auch Fahrräder, Autositze und Bettsysteme, individuell einstellen und an die körperlichen Voraussetzungen des Benutzers anpassen lassen. Durch optimal angepasste Gegenstände des persönlichen Wohn- und Arbeitsumfeldes kann Verspannungen, Muskelverhärtungen und Abnutzungser-

scheinungen der Bandscheiben effektiv entgegengewirkt werden.

Rückenschmerzen – nicht nur ein Altersproblem

Waren früher fast ausschließlich ältere Menschen und Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit von Rückenschmerzen betroffen, leiden heute bereits vielfach junge Leute und häufig sogar schon Kinder unter Problemen mit dem Rücken. Auch hier ist die Hauptursache der starre Tagesablauf der Kinder und Jugendlichen ohne ausreichend sportliche Aktivität. Schon Schulkinder verbringen durchschnittlich neun Stunden täglich im Sitzen. Vielfach wird dabei unterschätzt, dass die Wirbelsäule von Kindern sehr empfindlich auf Fehlbelastungen reagiert. Denn die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse sind bei Schulkindern noch nicht abgeschlossen und Bewegungsmangel sowie ungeeignete Sitzmöbel und Schreibtische können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-jährigen unter Haltungstörungen, 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Um Rückenproblemen bei Kindern vorzubeugen und zu begegnen, sollte sowohl aktive Bewegung in den Tagesablauf integriert als auch Wert auf einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz gelegt werden.



Die meisten Kinder aber auch Erwachsene bewegen sich viel zu selten. Dabei ist Bewegung für die körperliche und geistige Entwicklung unverzichtbar.

Rückenschmerz und Stress – zwei gute Bekannte

Dipl.-Psych. Fredi Lang

„Ich glaub, ich krieg einen Schlag ins Kreuz! Mir wird ganz flau. Ich fühle mich so steif und schlapp!“ Ohne sichtbare mechanische Gefährdungen können Belastungen so schwer sein, dass wir plötzlich mit Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufproblemen, Hörbeschwerden oder beispielsweise mit Magen-Darm-Problematiken reagieren. Die Ursachen liegen in einem weitgehend unsichtbaren Bereich, im Psychischen. Eine Treppe kann durch einen Handlauf gesichert, ein Arbeitsstuhl auf die Körpermaße eingestellt, ein Bett zonenweise verstellt werden – die Veränderung einer Organisation, von eingefahrenen Abläufen und Gewohnheiten und die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen und Ressourcen erfordern ganz andere Strategien.

Es geht um psychische Belastungen und damit verbundene körperliche Reaktionen, zum Beispiel bei andauernder Überforderung. Rückenbeschwerden sind eine sehr häufige Belastungsreaktion und Warnzeichen zugleich.

Dauerhafte Überforderung und geringe Handlungsspielräume oder geringe Akzeptanz und Wertschätzung bringen jeden aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig können die wachsenden psychischen Anstrengungen, die gern mit Stress bezeichnet werden, den Eindruck vermitteln, zunehmend weniger für die Anforderungen der Arbeit und andere Umstände des Lebens gewappnet zu sein. Wenn ein Mensch ausgeglichen ist und sich

Ursachen von Rückenschmerzen



- falsche Bewegungsmuster
- einseitige körperliche Belastung
- angeborene organische Schäden
- psychische Belastungen, Zeitdruck, Stress
- falsche Ernährung
- organische Wirbelsäulenerkrankungen
- Zwangshaltung des Rumpfes
- körperliche Schwerarbeit
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- persönliches Umfeld
- Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung durch Fehlhaltung

seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden entweder gar nicht oder als wesentlich weniger problematisch, und sie gehen wesentlich rascher vorüber. Menschen, die angeben unter Stress zu stehen, haben wesentlich höhere körperliche Beschwerden.

Das Besondere am Thema „Psychische Gesundheit“: Sind Rückenbeschwerden aufgrund vielfältiger Ursachen entstanden und nicht auf ein einmaliges Ereignis zurückzuführen, sollte der psychischen Verfassung Aufmerksamkeit geschenkt werden. Körperliches und psychisches Wohlbefinden gehören zusammen und wirken aufeinander.

Trotz der Erfolge der Rückenpioniere, unter anderem der Integration ergonomischer Verhältnisprävention in die Arbeitswelt, zeigen die gesicherten Erkenntnisse und die Krankheitsartenstatistik in Deutschland, dass Beschwerden aufgrund psychischer Belastungen und deren Wechselwirkung mit physischen Beschwerden zunehmen. Im Job hilft der ergonomische Stuhl allein nicht, um dauerhafte Prävention zu betreiben. Ist beispielsweise das Arbeitsklima schlecht, fehlen Rückmeldungen zur getanen Arbeit, sind die Qualifizierungsmöglichkeiten eingeschränkt, können unspezifische Rückenschmerzen symptomatische Folgen sein.



Fotolia-Sebastian Kaulitzki

Fit im Job – von Kopf bis Fuß

Zur Vermeidung und Verringerung psychisch bedingter Beschwerden und nachfolgender Erkrankungen bei der Arbeit zählen insbesondere auch Maßnahmen der persönlichkeits- und gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung. Belastungen und Ressourcen müssen in ausgewogenem Verhältnis zueinander stehen. Die erfolgversprechenden Elemente auf der betrieblichen Ebene sind unter anderem:

- ▶ Schaffen angemessener Arbeitsinhalte und Arbeitsmengen,
- ▶ Ermöglichen zeitlicher Handlungsspielräume,
- ▶ Anbieten von Möglichkeiten zur Qualifikation und Weiterentwicklung,
- ▶ ein gutes Betriebsklima pflegen, beispielsweise auch durch ein gutes Führungsverhalten der Vorgesetzten,
- ▶ eindeutige Führungsstrukturen festlegen – Verbindlichkeiten/Befugnisse,
- ▶ Wirkungskontrollen durchführen und Maßnahmen durch Vorgesetzte verfolgen.

Zusätzlich zur Verringerung betrieblicher Belastungen ist die individuelle Stärkung der Bewältigungskompetenzen und die Entwicklung nachhaltiger Lebensführungsstrategien zur Erhaltung gesundheitlicher Ressourcen wichtig. Auch hier sind die Themen und Unterstützungskonzepte vielschichtig: Umgang mit Stress und eigenen Ansprüchen, Belastungs- und Zeitmanagement, Vereinbarkeit Familie und Beruf, dauerhafte Verhaltensänderungen zur verbesserten eigenen Ressourcenförderung, etwa im Kontext von Entspannung, der Integration von mehr Bewegung etc.

Fit fürs Leben? Nicht verzagen – Fachmann fragen!

Nicht ohne Grund beschäftigen sich Spezialisten mit den vielfältigen Facetten psychischer Gesundheit und der Prävention von Beschwerden und Störungen. Die jeweils effektiven Lösungen für die unterschiedlichen und komplexen Zusammenhänge liegen nicht einfach auf der Hand. Vielmehr ist eine psychologisch kompetente Beratung und gemeinsame Klärung der individuellen Konstellation erforderlich, um maßgeschneiderte Lösungswege zu entwickeln.

Wenn das Gefühl von hoher Beanspruchung alltäglich wird und Rückenbeschwerden trotz eigener Bemühungen weiterhin auftreten, kann ein Gespräch der erste Schritt sein. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. kooperiert seit 2008 mit dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. Es wird empfohlen, sich bei Bedarf nur an Diplom-Psychologen oder psychologisch vertieft ausgebildete Fachleute mit gleichwertigen Psychologieabschlüssen zu wenden. Online-Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie,

Zur Person

**Dipl.-Psych.
Fredi Lang,
Master Public Health**



ist seit über 15 Jahren im Themenfeld Prävention und Gesundheitsförderung, insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Belastungen aktiv. Weitere Aufgabengebiete lagen in den letzten Jahren in den Bereichen „Ethische Fragen im psychologischen Handeln“, „Qualitätssicherung in der psychologischen Diagnostik“ allgemein und in der Personalauswahl im Besonderen.

Ein Schwerpunkt seiner aktuellen Tätigkeit beim Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. ist der Bereich „Gesunder Arbeitsplatz durch Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter:
www.bdp-verband.de/service/anbieter.shtml ■

95 Prozent der Rückenschmerzen lassen sich ohne Operation behandeln

Dr. med. Martin Buchholz

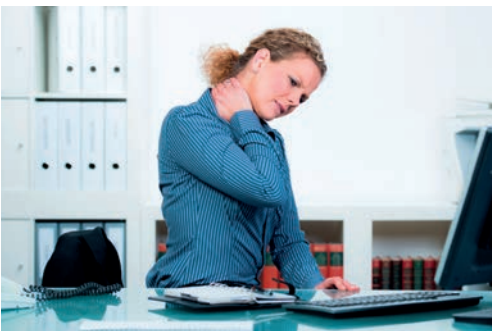
„Herr Doktor, ich hab ’ne Bandscheibe“ – dies ist die Standardformel eines Rückenschmerzpatienten in der orthopädischen Praxis. Weniger als 5 Prozent aller Rückenschmerzen sind jedoch durch einen akuten Bandscheibenschaden mit Einklemmung des Ischiasnervs verursacht. 95 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, es gibt keinen wirklich besorgniserregenden Grund für diese Schmerzen. Muskelverspannungen, Über- und Fehlbelastungen verursachen sehr häufig Blockierungen der Wirbelsäule und des Kreuzdarmbein gelenkes, die mit chirotherapeutischen und osteopathischen Methoden konsequent behandelt werden können. Eine kurzzeitige medikamentöse Schmerztherapie und eine muskelentspannende Behandlung kann unterstützend hilfreich sein.

Schonung und Ruhe sind hierbei kontraproduktiv, eine überdimensionierte Diagnostik

durch Röntgen, Computer- und Kernspintographie verstärken das Krankheitsgefühl und verleiten möglicherweise zu invasiven Behandlungen bis hin zu operativen Maßnahmen, die weder erforderlich noch hilfreich sind und den Patienten unnötigen Risiken aussetzen.

In den letzten Jahren hat die periradikuläre Therapie (PRT), eine Infiltrationsbehandlung einer Cortisonlösung direkt an die Nervenwurzel unter computertomographischer Zielführung, wesentlich an Bedeutung zugenommen und viele Operationen vermieden. Durch diese Behandlung wird die lokale Schwellung im Bereich des Bandscheibenvorfalls sowie der Druck auf die Nervenwurzel verringert, so dass eine zügige Schmerzlinderung erfolgt und sehr frühzeitig mit einer aktivierenden rehabilitativen Rückentherapie begonnen werden kann.

Umfangreiche Forschungen und Untersuchungen belegen, dass Rückenschmerzen auch durch aufwändige Vorsorgemaßnahmen nicht verhindert werden können. Allerdings konnte nachgewiesen werden, dass insbesondere Bewegungsmangel, aber auch Übergewicht, Fehlbelastung und Stressfaktoren den Verlauf einer unspezifischen Rückenschmerzkrankung wesentlich beeinflussen und somit Ursache sind für Krankschreibungen und durch Behandlungen verursachte Krankheitskosten.



Rückenschmerzen zählen zu den größten Gesundheitsproblemen Europas. Aktuell klagt jeder dritte Bürger über Rückenschmerzen, 10 Prozent der Bevölkerung leiden an behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen. Diese immense volkswirtschaftliche Belastung legt nahe, dass die Gesellschaft große Anstrengungen unternehmen muss, um dieser Volkskrankheit zu begegnen und Risikofaktoren zu vermeiden. Hierzu gehört an allererster Stelle die sogenannte Verhaltens- und Verhältnisprävention, wie sie von der „Konföderation der deutschen Rückenschulen“ gefordert und von der „Aktion Gesunder

Rücken e. V.“ zertifiziert wird. Ein weiterer wesentlicher Faktor zur Vermeidung unnötiger Behandlungs- und volkswirtschaftlichen Nebenkosten ist die Darstellung eines konsequenten leitlinienorientierten Behandlungsprozesses mit Schaffung von regionalen Netzwerken, die durch abgestimmte diagnostische und therapeutische Maßnahmen eine zeitgerechte, konsequente und ergebnisorientierte Behandlung der Rückenschmerzpatienten ermöglichen. Hierbei sind im Sinne der betrieblichen Gesundheitsfürsorge und des betrieblichen Gesundheitsmanagement alle an diesem Gesundheitsprozess Beteiligten in eine optimierte Kommunikation sowie auch in die Verantwortung einzubeziehen. ■

Zur Person



Dr. med. Martin Buchholz
Vorstandsmitglied im Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.

Facharzt für Orthopädie, Chirurgie, Chirotherapie

Leiter der Praxisgemeinschaft Dr. Buchholz & Partner in Hamburg

www.orthopaediezentrum.de

Bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen psychische und soziale Faktoren eine entscheidende Rolle

Ulrich Kuhnt

Rückenschmerzen stellen sowohl aus sozialmedizinischer als auch aus gesundheitsökonomischer Sicht ein gravierendes Problem dar. 68 Prozent der Zehn- bis Sechszehnjährigen haben in der heutigen Zeit bereits Rückenprobleme. Die jährlichen Ausgaben aufgrund von Rückenschmerzen werden in Deutschland mit 50 Milliarden Euro beziffert. Trotz dieser enormen Ausgaben des Gesundheitswesens und einer Vielzahl von Therapieansätzen ist die Zahl der Rückenschmerzpatienten unverändert hoch. Die geringe Wirksamkeit der High-Tech-Geräte zur Behandlung von Rückenschmerzen hat in den letzten Jahren zu einer grundlegend veränderten Sichtweise in der Medizin geführt.

Während bei Alf Nachemson (1975), einem der wichtigsten Forscher im Bereich der Wirbelsäule, noch die Bandscheibe als schmerzauslösende Struktur im Vor-

dergrund stand, haben andere Rückenschmerzforscher in den 1990er-Jahren die biopsychosoziale Sichtweise in die Orthopädie eingeführt. Sie machten deutlich, dass die Entstehung von Rückenschmerzen viele Ursachen hat und zeigten, dass insbesondere bei langwierigen chronischen Verläufen psychische und soziale Faktoren den Verlauf der Erkrankung stärker bestimmen und vorhersagen als körperliche Aspekte, wie etwa der Grad der Bandscheibenabnutzung (Müller 2011).

Frühere Sichtweisen betrachteten die Wirbelsäule als Verschleißorgan, das in Abhängigkeit von Belastung bzw. durch „falsche Belastung“ vermehrter Abnutzung oder zunehmenden Beschwerden unterliegt.

Neuere Untersuchungen belegen, dass Maßnahmen, die systematisch auf die Veränderung des Verhaltens und der Einstellungen zielen, in der Rückenprävention besonders wirksam sind (Lühmann 2006).

Zu den angestrebten Verhaltensänderungen zählen:

- ▶ Steigerung der körperlichen und gesundheitssportlichen Aktivität,
- ▶ beachten von rücken- und gelenkfreundlichen Bewegungsabläufen,
- ▶ rückenfreundliche Gestaltung des Freizeit- und Arbeitsplatzumfeldes,
- ▶ regelmäßige Entspannung.

Zu den Einstellungsänderungen zählen:

- ▶ bei Rückenschmerzen körperlich möglichst schnell wieder aktiv werden,
- ▶ Rückenschmerzen nicht überbewerten,
- ▶ sich um den Rücken nicht zu viele Sorgen machen,
- ▶ mit Stress gelassen umgehen,
- ▶ einen positiven Lebensstil pflegen. ■

Zur Person



Ulrich Kuhnt
Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Sport- und Biologielehrer

Leiter der Rückenschule Hannover mit 25 staatlich anerkannten Bewegungsfachkräften

www.ulrich-kuhnt.de

AGR-Gütesiegel

Entstanden ist das wegweisende AGR-Gütesiegel in Zusammenarbeit mit den beiden führenden Rückenschulverbänden Deutschlands: dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. und dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V.

Beide Verbände stellen ein unabhängiges Prüfungskomitee medizinischer und therapeutischer Experten verschiedener Fachrichtungen (multidisziplinär). Dieses Gremium erarbeitet und überprüft, unter Berücksichtigung aktueller Forschungsergebnisse, die fachlichen Anforderungskriterien an rückengerechte Produkte und prüft deren ergonomischen und medizinischen Nutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung und bei der Behandlung von Rückenschmerzen bewertet. Rückengerechte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein präventiver und therapeutischer Maßnahmen.



Die AGR will den 24-Stunden-Tag des Menschen mit Tipps für den rückengerechten Alltag begleiten. Denn bei etwa 80 Prozent der Bevölkerung treten Rückenschmerzen im Laufe ihres Lebens auf. Zu den zahlreichen Ursachen gehören körperliche aber auch psychische und soziale Faktoren. Neben dem verbreiteten Bewegungsmangel spielen einseitige Belastungen und schlechte Haltung bei vielen Tätigkeiten eine wichtige Rolle. Rückenschmerzen sind heute, noch vor den Herz- und Kreislauferkrankungen, einer der häufigsten Gründe für den Arztbesuch und für die Frühverrentung.

Muskel- und Skeletterkrankungen liegen nach statistischen Angaben der Betriebskrankenkassen an der Spitze der Arbeitsausfälle. Die Krankheitszeiten sind hierbei im Vergleich zu anderen Beschwerden relativ lang und sehr belastend für die Betroffenen, oftmals auch für deren persönliches Umfeld, wie z. B. der

eigenen Familie. Das AGR-Gütesiegel ist eine anerkannt sinnvolle Hilfe, dem „Volksleiden Rückenschmerzen“ zu begegnen. Produkte, die helfen können, viele Rückenschmerzen zu vermeiden oder zumindest deutlich zu mindern, sind mit dem Siegel gekennzeichnet. Rechts oben wird im Gütesiegel die genaue Produktbezeichnung eingesetzt, so ist es unverwechselbar diesem Produkt zugeordnet und kann nicht unrechtmäßig verwendet werden. Damit kann der Verbraucher sicher sein: Dieses Produkt ist rückengerecht!

Übrigens wurde das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit dem Urteil „sehr gut“ ausgezeichnet. Im Gegensatz zu vielen anderen Prüf- und Gütesiegeln, die den Verbraucher durch den unübersichtlichen „Produkt-Dschungel“ lotsen sollen, ist das AGR-Gütesiegel tatsächlich eine seriöse Orientierungshilfe für den Käufer.

Die Orthopädie zum Thema Rückenschmerzen:

Aufschlüsse über die Häufigkeit und Art von Rückenleiden, über die Therapie- und Präventionsmöglichkeiten, versprach sich die AGR von einer groß angelegten Befragung (Rücken-Konsilium) von rund 1.000 Orthopäden. Als zentrale Frage stand ganz am Anfang: „Stellen Sie in Ihrer täglichen Praxis eine Zunahme des Symptoms Rückenschmerzen in den letzten fünf Jahren fest?“ 52 Prozent der Teilnehmer antwortete darauf mit einem klaren „Ja“. Was diese Aussage konkret beinhaltet, wird am Ergebnis der Folgefrage deutlich: 71 Prozent der befragten Mediziner behandeln täglich mehr als 20 Patienten mit Rückenschmerzen, weitere 14 Prozent haben zwischen 16 und 20 an Rückenproblemen Leidende pro Tag in ihrer Praxis. Bei den Beschwerden handelt es sich um Ischialgien, Lumbalgien und das Cervikalsyndrom. Weiter wurden häufig Osteoarthritis, Osteoporose und Fehlhaltungen genannt. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krankheitsbild Rückenleiden ist zwar nicht schwerer geworden, die Menge der Fälle hat aber dramatisch zugenommen.

Expositionsbedingte Fälle zunehmend

Wo liegen die Ursachen für diese Entwicklung? Fast die Hälfte der befragten Ortho-



Ein Verzeichnis speziell geschulter und zertifizierter Fachhändler für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 34 oder im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft

Herstelleradressen finden Sie auf Seite 39.

päden hat hier eine klare Einschätzung. Sie stellen fest, dass die expositionsbedingten Fälle, also durch äußere Einflüsse verursachte Beschwerden, immer häufiger werden. Bei insgesamt 72 Prozent der Orthopäden leiden bis zu 50 und mehr Prozent ihrer Patienten an expositionsbedingten Rückenschmerzen. Zu den konkreten Auslösern von Rückenschmerzen zählen die Mediziner in erster Linie eine monotone Körperhaltung, wie sie beim täglichen Sitzmarathon eingenommen wird. Bewegungsmangel, Fehlbelastungen, Stress, ein unergonomisches Umfeld, wie z. B. „ungeeignete“ Sitzmöbel sowie falsche Lebensweise und Ernährung werden darüber hinaus als Hauptursachen von Rückenschmerzen genannt. Weitere zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Rückenschmerzen werden immer öfter von Umwelt- und Umfeldfaktoren ausgelöst. Stress und psychische Überlastung schlagen als Ursache von Verspannungen und Fehlhaltungen signifikant häufiger zu Buche als noch vor einigen Jahren.

Ergonomische Hilfsmittel entscheidend für Therapieerfolg

In einem dritten Fragenkomplex sollten die Orthopäden Auskunft über die von ihnen angewandten Therapiemöglichkeiten geben. Krankengymnastik spielt für fast 80 Prozent der Befragten die entscheidende Rolle. Ebenso viele Mediziner schätzen aber auch den Stellenwert der Verhaltensprävention (Vorbeugung) – wie sie etwa von den Rückenschulen praktiziert wird – als extrem hoch ein. Ganz wichtig ist die Bereitschaft des Patienten, sein Krankheitsbild durch entsprechende Hilfsmittel positiv zu beeinflussen. 90 Prozent der befragten Mediziner sehen die Bereitschaft zur Nutzung solcher Hilfsmittel als entscheidenden Erfolgsfaktor ihrer Therapie an. 96 Prozent der Orthopäden empfehlen deshalb gezielt die Anschaffung ergonomischer Hilfsmittel unter Nennung von Produktnamen.

Ergonomische Produkte als sinnvoller Baustein der Prävention und Therapie

Heute setzt sich in der Medizin mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass ein möglichst breites Maßnahmenspektrum, einschließlich der Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte, den Betroffenen optimale Hilfestellung bietet. Ergonomie ist somit in Prävention und Therapie von Rückenschmerzen unverzichtbar geworden.

Geprüfte Hilfsmittel werden empfohlen

Die Aufgeschlossenheit der Mediziner, ihren Patienten therapiebegleitende Hilfsmittel zu empfehlen, steigt nochmals signifikant an, sobald diese Hilfsmittel eine entsprechende Prüfung vorweisen können. In der Fragestellung wurde konkret das AGR-Gütesiegel als Verbraucherinformation genannt. 71 Prozent der befragten Orthopäden sind zur verstärkten Empfehlung von derartig geprüften Hilfsmitteln bereit. 24 Prozent erklären ihre grundsätzliche Offenheit dafür, möchten aber genauere Informationen.

AGR-Gütesiegel Die Spezialisten sagen:

Dr. med. Bernd Reinhardt / Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bietet dem Verbraucher eine grundlegende, wertvolle Orientierungshilfe bei der Suche nach rückenfreundlichen Produkten unterschiedlichster Art. Ärzten und Therapeuten dient es als Basis für Empfehlungen, die sie ihren Patienten geben. Studien belegen, je mehr sinnvolle Maßnahmen der Patient gegen seine Rückenprobleme ergreift, umso eher wird es ihm besser gehen. Ein rückengerechtes Umfeld gehört auch unbedingt dazu.

Ziel des Gütesiegels ist die vorbeugende und nachsorgende Förderung der Gesundheit unserer Mitmenschen durch die Schaffung eines zunehmend umfassenderen Angebotes rückenfreundlicher Produkte. Eine optimierte, ergonomisch-mechanisch erzielte Benutzung bzw. Handhabung eines Produktes fördert die Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und vermindert die Schmerzentstehung am Rücken und an den Gelenken im

Alltag, im Beruf und in der Freizeit. Rückengerechte Produkte sind anerkanntermaßen ein wichtiger Baustein der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.

Zur Person

Dr. med.

Bernd Reinhardt

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Baderarzt, nebenberuflicher Betriebsarzt, Mitbegründer der Rückenschulbewegung bundesweit, Initiator und langjähriger Vorsitzender des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V., Autor und Herausgeber mehrerer Fachbücher und vieler wissenschaftlicher Artikel zum Thema Rücken. Beratende Funktionen in der Industrie und Arbeitsmedizinischen Instituten.



In den vergangenen 17 Jahren wurden weit über 200 Produkte erfolgreich geprüft, einen aktuellen Überblick erhalten Sie in dieser Broschüre.

Zur Person

Prof. Dr. med.

Erich Schmitt

Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Facharzt für Orthopädie und physikalische Medizin, (em.) langjähriger Leiter der Abteilung für Wirbelsäulenthopädie an der Orth. Uniklinik Frankfurt am Main.



Der Anspruch des aus unterschiedlichen medizinisch/therapeutischen Fachrichtungen besetzten Prüfungsgremiums ist es, eine fachlich kompetente und unabhängige Auswahl rückenfreundlicher Produkte zu treffen sowie generelle Anforderungskriterien für die unterschiedlichen Produktbereiche zu definieren. Nicht immer entsprechen die vorgestellten Produkte den hohen fachlichen Anforderungen der prüfenden Experten. Nur Produkte die diesen umfassenden Prozess erfolgreich durchlaufen, werden

abschließend mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Der jeweilige Hersteller muss zudem strenge rechtliche Auflagen erfüllen. Ändert er z. B. das Produkt, so muss er dieses einer Nachprüfung unterziehen lassen. Ändern sich medizinische Erkenntnisse, so kann das zum Entzug des Siegels führen. Durch das intensive Prüfungsverfahren in Verbindung mit strengen Auflagen wird die inhaltliche Qualität des AGR-Gütesiegels verlässlich und dauerhaft sichergestellt. Eine erfreuliche Tatsache ist, dass aufgrund dieser Vorgehensweise das AGR-Gütesiegel von ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet wurde.

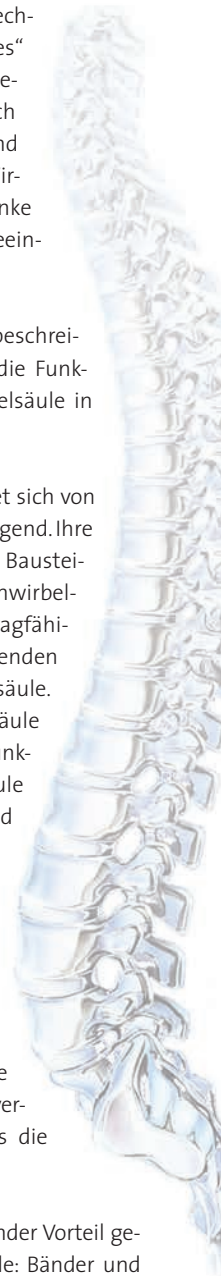
Was bedeutet „rückengerechtes bzw. rückenfreundliches“ Produkt? Solche Produkte liefern die Voraussetzung durch ihre ergonomische Bauart und Funktion die menschliche Wirbelsäule und die großen Gelenke gesundheitsfördernd zu beeinflussen.

Zum besseren Verständnis beschreiben wir die Anatomie und die Funktion der menschlichen Wirbelsäule in aller Kürze:

Die Wirbelsäule unterscheidet sich von der klassischen Säule grundlegend. Ihre Form ist doppel-S-förmig. Die Bausteine sind im Bereich der Lendenwirbelsäule größer, stabiler und tragfähiger als z. B. die zierlich anmutenden Wirbelkörper der Halswirbelsäule. Während die Lendenwirbelsäule eher eine Trage- und Stützfunktion hat, ist die Halswirbelsäule ganz auf Beweglichkeit und Flexibilität angelegt.

Die Wirbelsäule ist eine Gliederkette, die Erschütterungen und andere äußere Einwirkungen vor allem durch ihre doppel-S-förmige Krümmung und durch die bewegliche Gliederung unvergleichlich besser toleriert als die klassische Säule.

Ein weiterer ganz entscheidender Vorteil gegenüber der klassischen Säule: Bänder und



eine genial konstruierte Muskelhülle schützen die aufeinandergestapelten Bausteine. Ohne die Bänder und Muskeln, die von jedem Wirbel ausgehen, gäbe es nämlich keinen Halt für die Wirbelsäule. Bewusstes An- und Entspannen unserer Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur koordiniert unseren Gang und unsere Haltung.

Der alles entscheidende Konstruktionsvorteil der Wirbelsäule sind die beweglichen Segmente zwischen den 24 Wirbelkörpern. Zweipaarig angelegte Wirbelgelenke, die Bandscheiben, die in unversehrter Form zu den Halbgelenken zu rechnen sind, ermöglichen eine stabile Beweglichkeit in jedem einzelnen Segment. Dabei geben die paarig angelegten Wirbelgelenke, je zwei zu den darüberliegenden und zwei zu den darunterliegenden Wirbelkörpern die Bewegungsrichtung und das Bewegungsausmaß vor. Die jeweilige Bandscheibe dient der Abfederung der vertikalen Krafteinwirkung – die am besten breitflächig auf ihr verteilt werden soll – und lässt auch durch ihre Verformbarkeit beschränkte Rotations- und Scherbewegungen zu.

Die passive Gesamtbeweglichkeit in jedem Bewegungssegment ergibt sich dementsprechend aus der Beweglichkeit der Wirbelgelenke und der Verformbarkeit der Bandscheiben. Solange die Bandscheibe gesund ist, besitzt sie durch ihr enormes Wasserbindungsvermögen an ihre Knorpelzellen einen Quelldruck, der die Wirbelkörper darüber und darunter auf Distanz hält. Durch die pralle Füllung der Bandscheibe mit Wasser wird der von Wirbelkörper zu Wirbelkörper gespannte

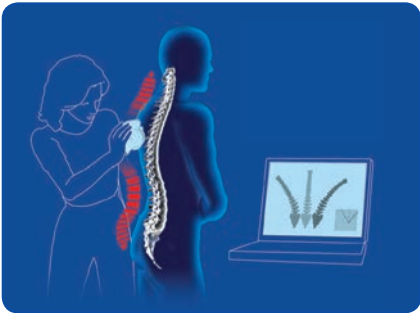
Bandapparat gestrafft. Nach dem Prinzip der Zuggurtung werden im Bewegungssegment so die Druck- und Zugkräfte optimal verteilt und eine Beweglichkeit bleibt erhalten. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte darf man nie getrennt betrachten, sondern die Wirbelsäule ist immer als Gesamtkomplex anzusehen, der bei Funktionsstörung einzelner Abschnitte als ganzes Organ reagiert. Das bedeutet, dass sich Störungen im Bereich der Lendenwirbelsäule bis in die Halswirbelsäule hinein auswirken können und umgekehrt.

Kompetente Prüfungskommission

Die unabhängige Prüfungskommission des AGR-Gütesiegels wird von den beiden erfahrensten und seit über 20 Jahren bundesweit und international aktiven Rückenschulverbänden (dem Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.) im Auftrag der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. gestellt. Die Kompetenz der Kommission wird durch eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Arbeitsmedizinern, Sportwissenschaftlern, Therapeuten etc. gewährleistet.

Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie

Jeder Rücken ist einzigartig und sollte auch individuell behandelt werden. Deshalb ist eine genaue und gründliche Diagnostik vor und während der Therapie sehr wichtig. Röntgenfunktionsaufnahmen dürfen aufgrund der Strahlenbelastung nicht beliebig häufig eingesetzt werden. Eine sehr gute Alter-



native ist die Rückenvermessung mit der MediMouse®. Die Vermessung erfolgt strahlenfrei in unterschiedlichsten Positionen und bildet eine professionelle Grundlage für die individuell passende Therapie.



Die Messung dauert nur wenige Minuten, erkennt spezifische Auffälligkeiten und macht sie sofort am Bildschirm sichtbar. Anschauliche Grafiken ermöglichen es, verständlich über die Ausgangssituation und die Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Patient lernt seine gesundheitliche Situation und die Handlungsmöglichkeiten zu verstehen. Dies wirkt sich positiv auf den Therapieerfolg aus.

Die MediMouse® gehört in die Hand von Ärzten, Physiotherapeuten und autorisierten Fachkräften der Medizinischen Trainingstherapie und ist dort eine optimale Grundlage für jede Rückenbehandlung.

Hersteller: Lucamed

- MediMouse®

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

Beratung zum rückengerechten Umfeld durch geschulte Ärzte und Therapeuten



Wie gestalte ich meinen Alltag möglichst rückenfreundlich? Auf diese Patientenfrage wissen Ärzte und Bewegungsfachkräfte oftmals keine befriedigende Antwort. Es kommt nicht nur darauf an, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltag anzuwenden, sondern das persönliche Umfeld muss dies auch zulassen. Die Alltagsgegenstände müssen sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Diese sogenannte Verhältnisprävention ist leider bislang kaum Bestandteil der ärztlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Und das, obwohl seitens der medizinischen Fachwelt und der Patienten ein großes Interesse an diesem Gebiet

besteht. Um hier in Zukunft kompetent zu beraten, können sich Ärzte und staatlich zertifizierte Bewegungsfachkräfte jetzt weiterbilden: Die AGR bietet die Schulung „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten die Teilnehmer die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Von dieser Qualifizierung profitieren besonders die Verbraucher, die von den Referenten zahlreiche Informationen für die rückenfreundliche Gestaltung ihres Umfeldes bekommen. Zudem wird Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch eine Verhaltensänderung und/oder eine Neu- bzw. Umgestaltung des Arbeitsplatzes gesteigert und der Krankenstand kann reduziert werden. Eine Liste mit den Adressen aller zertifizierten Referenten gibt es im Internet unter:

www.agr-ev.de/referenten



Das rückengerechte Umfeld



Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

Die Anzahl von Zivilisationskrankheiten steigt ständig. Rückenprobleme stehen dabei vorne an. Bewegungsmangel und ständiges Sitzen – nicht selten in falscher Sitzhaltung – führen immer häufiger zu schmerzhaften Rückenbeschwerden, z. B. Muskelverspannungen und Bandscheibenproblemen. Eine mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff – dadurch Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit – sind weitere negative Folgen des statischen Sitzens. Unsere Kreativität leidet!

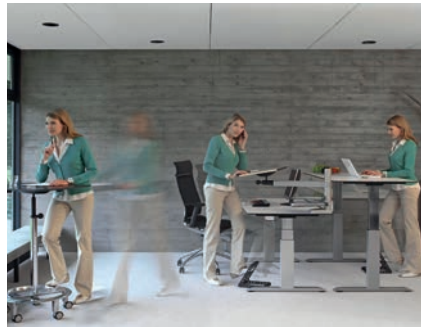
Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb „Steh-Sitzdynamik“. Die Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent bewegen. Wichtig ist dabei das dynamische Sitzen, insbesondere am Arbeitsplatz. Die Sitzposition sollte also möglichst häufig zwischen vorgebeugter, aufrechter und zurückgelehnter Haltung wechseln.



Dynamisches, bewegtes Sitzen ist so einfach!

1. Nutzen Sie die Sitzfläche ganz aus. Der Rücken sollte beim klassischen Bürostuhl direkten Kontakt mit der Rückenlehne haben. Achtung: Zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante sollten noch etwa 2-3 Finger breit Platz sein. Wenn die Sitzfläche zu lang ist, kann es zu venösen Rückflussminderungen kommen. Nicht selten sind Krampfadernbildung die Folgen.

2. Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.



3. Passen Sie die Rückenlehne Ihrem Rücken an. Die höhenverstellbare Rückenlehne bzw. höhenverstellbare Lordosenstütze soll im Bereich des hinteren, oberen Beckens (Beckenkamm) wirkungsvoll stützen. Nur so bleibt Ihr Rücken beim Anlehnen gerade.

4. Die Stützkraft der Rückenlehne ist dann richtig eingestellt, wenn die Bewegung nach kurzer Eingewöhnung nicht mehr bewusst wahrgenommen wird.

5. Armlehnen sollen den Schulter-Armbereich entlasten und Verspannungen entgegenwirken. Bei korrekter Einstellung bilden Ober- und Unterarm einen rechten Winkel.

6. Sitzen Sie dynamisch. Wenn der Stuhl jetzt individuell richtig eingestellt ist, folgt die dafür ausgelegte Rückenlehne automatisch Ihren Bewegungen.

Ihr Nutzen: Die Bandscheiben werden ständig be- und entlastet, die Muskulatur ist dynamisch aktiv. Der Stoffwechsel für Bandscheiben und Muskulatur wird aktiviert. Ihr kreatives Leistungsvermögen steigt.

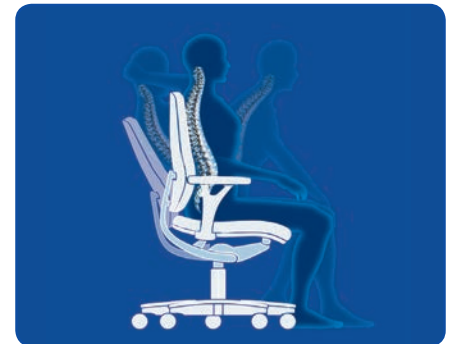
Körper und Geist bewegen!

Verändern Sie so häufig wie möglich Ihre Arbeitshaltung. Arbeiten Sie abwechselnd im Stehen, z. B. an einem Stehpult. Drucker gehören in eine Technikinsel – nicht an den Arbeitsplatz. Das schützt vor schädlichen Emissionen und fördert Bewegung. Zentrale Orte wie Cappuccinoecken, Zentralablagen, Zentralbibliotheken bringen Dynamik ins Büro und fördern den so wichtigen Gedankenaustausch – die Quelle aller Innovationen.

Der rückengerechte Bürostuhl

Der optimale Bürostuhl muss also vorrangig das dynamische, bewegte oder auch

lebendige Sitzen fördern. Hersteller, wie z. B. Sedus und Kinnarps, haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz- und Rückenlehne sind mit einer Synchronmechanik (kombiniert eine Rückwärtsbewegung der Rückenlehne mit einer darauf abgestimmten Neigung der Sitzfläche nach hinten) ausgestattet und folgen den Bewegungen des Körpers automatisch. Die Kinnarps Stühle verfügen zusätzlich über eine sogenannte FreeFloat-Funktion, bei der Sitz und Rückenlehne unabhängig voneinander den Bewegungen des Nutzers folgen. Dieser aktive Sitz passt sich dem Wechsel der Sitzposition an und zielt darauf ab, den Sitzenden während der Arbeitszeit zur ständigen Bewegung zu animieren. Dabei arbeitet FreeFloat mit einer beweglichen Sitzfläche, die in allen Positionen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckenkamms erhält.



Bei vielen Sedus-Bürostühlen ist die Rückenlehne zusätzlich mit einem speziellen, patentierten Lehnengelenk ausgestattet, welches einen außergewöhnlich großen Öffnungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche ermöglicht. Dies erlaubt wechselnde Sitzpositionen – bis hin zum Liegen. Sogar seitliche und Torsionsbewegungen (also Drehbewegungen) werden optimal geführt und abgestützt. Die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule bleibt so immer erhalten. Die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglicht eine exakte Abstützung der Wirbelsäule.

Alle AGR-geprüften Bürostühle haben eine wirkungsvolle Tiefenfederung, die für ein Abfedern beim Hinsetzen sorgt und dadurch Wirbelsäulenstauchungen vermeidet.



Die Sitzfläche mit integrierter, einstellbarer Sitzneigung nach vorne kann in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armuskulatur sorgen höhen-, breiten- und tiefenverstellbare Armlehnen (besonders wichtig bei intensiver Arbeit am Bildschirm).



Grundsätzlich gilt, „manchmal ist weniger mehr“: Ein guter Bürostuhl benötigt nur wenige, dafür aber funktional sinnvolle und gut erreichbare Bedienelemente. In Verbindung mit rückenfreundlichem Verhalten, z. B. häufiger Wechsel der Arbeitshaltung, ist dies eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Büro. Die rückengerechte Gestaltung des gesamten Arbeitsplatzes dient Arbeitgeber und Arbeitnehmer zugleich, was leider immer noch viel zu selten Beachtung findet.

Hersteller: Sedus

- open up, early bird, open mind, mr. charm, yeah!, netwin, black dot, black dot net, crossline 100, match, match up
- Chfesssel of course und Chfesssel crossline prime

Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: -salida, -ios, -cambio, -entrada, -mento
- Produktmarke Kinnarps: Stühle mit „FreeFloat“ -6000, 9000 und - plus[6]

Der 24-Stunden-Stuhl



Ganz besonders hohe Anforderungen müssen Sitzmöbel erfüllen, die an 24-Stunden- Arbeitsplätzen, wie in Leitstellen, eingesetzt werden. Der Stuhl muss die Wirbelsäule stützen, wechselnde Sitzhaltungen und optimalen Sichtkontakt (Überwachungsmonitore) ermöglichen und dabei die erforderliche spezifische Leistungsfähigkeit fördern. Wichtig ist zudem Qualität und Robustheit eines solchen Sitzmöbels. Drehsessel, wie z. B. „mr. 24“ von Sedus und „Tec 24/7“, von Dauphin sind selbst für Personen bis zu 150 kg bzw. 200 kg Körpergewicht

geeignet und somit ein ideales Beispiel für den Einsatz im Drei-Schicht-Betrieb.

Hersteller: Sedus

- mr. 24

Hersteller: Dauphin

- Tec 24/7
(Modell IS 19595 mit Armlehnen Nr. 166)

Immer auf Augenhöhe



Ein Stuhl für den professionellen Arbeitsplatz in Kinderbetreuungseinrichtungen muss ganz speziellen Anforderungen gerecht werden. Er muss weitreichend die Aufgaben eines ergonomischen Bürostuhls erfüllen und zudem ein Sitzen „fast auf Augenhöhe“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher/-innen bietet z. B. Sedus mit dem „early bird Kindergarten“. Einer rückengerechten Betreuung steht so nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

Prävention durch industrielle Arbeitsstühle



Arbeitsplätze jenseits der klassischen Büroumgebung stellen besondere Anforderungen an die Rückenprävention. Industriestühle sind für vielfältige Einsatzgebiete im betrieblichen Umfeld entwickelt und müssen unterschiedlichsten Anforderungen etwa an die Stabilität und Robustheit der Materialien, Funktionalität und Langlebigkeit sowie Bedienerfreundlichkeit gerecht werden. Rückengerecht sind industrielle Arbeitsstühle und Steh-/Sitz-Hilfen für Produktionsbereiche, Werkstätten, Labore, Reinraum-

umgebungen und Kassenbereiche, wenn sie die unterschiedlichen Bewegungs- und Arbeitsabläufe optimal unterstützen. Die beste Rückenprävention am Arbeitsplatz ist es, einseitige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Dazu gehört, dass der Mensch konsequent dazu animiert wird, dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen durch eine nach vorne gerichtete Sitzneigungsfunktion. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine solche Sitzneigung durch das Öffnen des Beckenwinkels automatisch zum Aufrichten und damit zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Eine weitere Entlastung der Wirbelsäule bieten industrielle Arbeitsstühle, wie z. B. Dauphin Tec Profile, durch eine passende Rückenlehne mit automatischer Einstellung des Rückenlehnenandrucks. Körpergewicht, Rumpflänge und das Sitzgefühl des Benutzers können so noch besser berücksichtigt werden. Zudem sind bei diesen Sitz- und Lehnenpolster atmungsaktiv, mikroklimafreundlich und auf die jeweiligen Einsatzbereiche abgestimmt: Strapazierfähiges Polyurethan wird in Werkstatt- und Produktionsbereichen verwendet, Kunstleder in Labor- oder Reinraumbereichen und Stoff in sauberen Arbeitsbereichen.



Eine gute Lösung für Steharbeitsplätze bieten Produkte wie „Tec Dolphin“ von Dauphin. Diese entlasten die Beine und auch die Wirbelsäule durch eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ein Dreibein-Prinzip mit Stopprollen stellt bei modernen Steh-Sitzen sicher, dass der Steh-Sitz nicht nur auf unebenem Boden stets stabil und standsicher ist, sondern gleichzeitig auch gute Beinfreiheit bietet. Lässt sich zudem die Sitzhöhe einfach über eine Fußauslösung verstellen, wird der Steh-Sitz auch von mehreren Nutzern schnell akzeptiert.

Hersteller: Dauphin

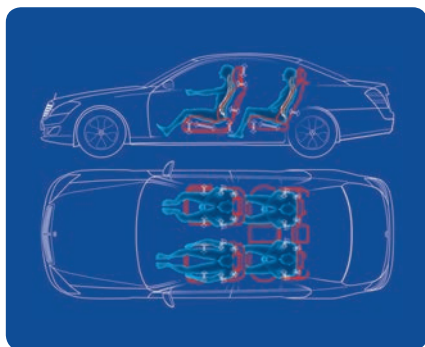
- Tec Profile (IS 20270, IS 20260, IS 20240)
- Tec Dolphin (IS 19770, IS 19970)

Der Sitz muss sitzen

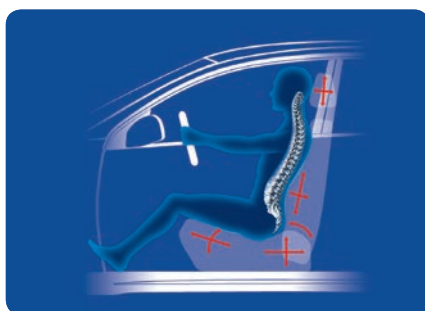
Über 40 Prozent aller deutschen Autofahrer verbringen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Ständig die gleiche belastende Haltung. Unbehagen, Verspan-



nungen oder sogar Rückenschmerzen sind die Folge und gleichzeitig gefährliche Störfaktoren beim Autofahren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gemindert – zu Lasten der Verkehrssicherheit. Mediziner und Therapeuten bezeichnen das Sitzen im Auto als „schlimmste Form“ des Sitzens, was leider noch heute von vielen Herstellern sträflich vernachlässigt wird.



Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Aber auch Kurzstreckenfahrer sind gefährdet, so der englische Chiropraktikerverband. Falsches Sitzen, schlechte Haltung und ungewohnte Bewegungen können – ähnlich wie plötzliche, ungewohnte, sportliche Aktivität – bei untrainierten Menschen Beschwerden verursachen.



Die Adam Opel AG, die Daimler AG und die Volkswagen AG haben das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angenommen und bieten beispielhafte Lösungskonzepte. Bei allen Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen. Sowohl Opel als auch Daimler und Volkswagen bieten bereits in der Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze. Zudem bieten sie optional Fahrzeugsitze an, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Nicht nur für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die An-

Extratipp:

Für Autofahrer, die sich einen ergonomischen Autositz anschaffen möchten, nicht aber ein neues Auto, bieten die ergonomische Nachrüstsitze – wie zum Beispiel von Recaro (www.recaro.de) – eine gute Möglichkeit. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle – sowohl PKW als auch LKW – nachträglich einbauen und sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit.

Hersteller: Recaro

schaffung eines solch ausgezeichneten Sitzes. Eine Investition, die sich lohnt! Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnkontur, an der ausreichenden Bemaßung (Sitztiefe, Lehnen- und Kopfstützenhöhe) und an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. Bei einer Sitzprobe müssen folgende Einstellungen möglich sein: Höheneinstellung der Sitzfläche für den korrekten Überblick. Neigungseinstellung und Sitzflächenverlängerung sorgen für eine komplette Auflage der Oberschenkel und somit für eine gute Sitzdruckverteilung. Die in Höhe und Tiefe einstellbare Lendenwirbelsäulenunterstützung fördert eine aufrechte Haltung. Zusätzlich sorgt die gute Seitenführung an Lehne und Sitzfläche für sicheres und ermüdungsfreies Fahren. Sitzklimatisierung, Sitzheizung und Memoryfunktionen bieten zusätzlichen Komfort. Dieses Höchstmaß an Ergonomie und Komfort finden Sie beispielsweise in den Premium- und Ergonomie-Sitzen der Adam Opel AG, welche je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für den Insignia, den Insignia OPC, den Astra, den Meriva, den Zafira Tourer und den Mokka angeboten werden

Die Daimler AG bietet mit den Mercedes-Benz Multikontursitzen in der CL-Klasse, S-Klasse, SL-Klasse, CLS-Klasse inkl. Shooting Break, E-Klasse (inkl. Coupé und Cabriolet), C-Klasse, M-Klasse, GL-Klasse und G-Klasse neben den ergonomischen Grundfunktionen ein umfangreiches Plus an Komfort. Lobenswert ist die Durchgängigkeit des Angebotes. So findet der Nutzer in fast jeder Fahrzeugklasse ergonomisch geprüfte Sitze und weitere sinnvolle Details wie einen einstellbaren Lehnkopf zur individuellen Schulterabstützung, Massagefunktion, einstellbare Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe sowie eine

dynamische Sitzanpassung zur Verbesserung des Seitenhalts bei Kurvenfahrten. Eine Besonderheit bietet Mercedes-Benz S-Klasse und der VW Phaeton. Denn diese bieten AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, also auch im Fond.

Auch bei VW gehören rückengerechte Sitze zum Programm. Der VW Golf ist auf der Fahrerseite optional mit dem AGR-zertifizierten ergoActive Sitz ausgestattet. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer 14 verschiedene Einstellvarianten von Sitzfläche, Lehne und Kopfstütze. Vorteil: Die individuelle Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse sichert ein Höchstmaß an Ergonomie und Sicherheit. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst. Der AGR-zertifizierte ergoComfort Sitz im Phaeton ist die Luxusklasse für den Rücken. 18 elektrische Einstellmöglichkeiten, wie beispielsweise Sitzhöhe, -tiefe und -neigung sowie Anpassung der Lehne und Kopfstütze, entlasten den Rücken auf langen Fahrten perfekt, bieten größtmöglichen Sitzkomfort und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen optimal vor. Nicht nur Fahrer und Beifahrer, sondern auch Passagiere im Fond des Phaeton profitieren von den Vorteilen des ergoComfort. Zusätzliches Plus: Der Sitz verfügt über einen individuell einstellbaren Lehnkopf zur Schulterabstützung sowie eine programmierbare Veränderung der Lordosenstütze.



Sehr erfreulich ist bei Daimler, bei Opel als auch bei Volkswagen, dass die Entwicklung besonders rückengerechter Sitze weiterhin forciert wird.

Wenn es um rückschonendes und sicheres Autofahren geht, ist der richtige Sitz unabdingbar! Fragen Sie beim Autokauf Ihren Fachberater nach Sitzen mit einem Höchstmaß an funktionellen Einstellungen, wie von



AGR gefordert. Es geht um Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und nicht zuletzt auch Ihre Sicherheit! Die Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen und optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen anzubieten. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer, die leider noch viel zu selten anzutreffen sind. Mit Ihrer Nachfrage nach entsprechenden Fahrzeugsitzen leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um das Angebotsverhalten der Industrie entsprechend zu beeinflussen.

Hersteller: Mercedes-Benz

- Autositze vorne: (fahrdynamischer) Multikontursitz für CL-Klasse [Code 432], CLS-Klasse [Code 409 und 432] inklusive Shooting Break, E-Klasse [Code 409 und 432] inkl. Coupé [Code 409] und Cabriolet [Code 409], C-Klasse [Code 409], M-Klasse [Code 399], GL-Klasse [Code 399], G-Klasse [Code 409], S-Klasse [Code 432], SL-Klasse [Seriensitz sowie Code 409 und 432]
- Autositze hinten: Multikontursitz für S-Klasse (Code 406)

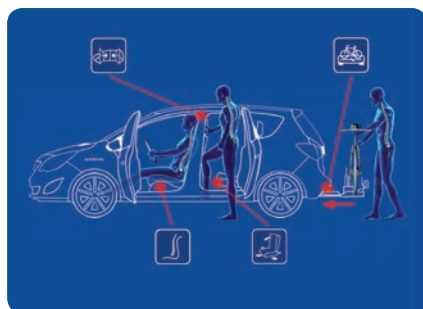
Hersteller: Opel

- Premium Sitz für Opel Insignia und Insignia OPC, AGR Premium Sitz im Opel Mokka, Ergonomie-Sitz für Astra, Meriva und Zafira Tourer

Hersteller: Volkswagen

- Autositze vorn: ergoActive Sitz mit 14-Wege-Einstellung auf Fahrerseite (Golf 7) und ergoComfort Sitze vorn mit elektrischer 18-Wege-Einstellung (Phaeton)
- Autositze hinten: ergoComfort Fondsitzanlage (Phaeton)

Ergonomie im Auto



Nicht nur die ergonomische Qualität der Autositze lassen oft zu wünschen übrig. Noch viel zu selten sehen Produktentwickler die

Probleme des Nutzers und bieten Lösungen für den ergonomischen Bedarf. Manche Tätigkeit kann den Rücken quälend belasten, z. B. das Ein- und Aussteigen, die Montage eines Kindersitzes, das Platzieren und Ansnallen des Kindes im Sitz, der Fahrradtransport sowie das Be- und Entladen.



Beispielhaft dagegen ein Ergonomiekonzept, welches vorbildliche Erleichterung bietet. Ergonomische Sitze, nach hinten öffnende Türen, eine mit

einem Handgriff einfach herzustellende ebene Ladefläche, großzügig und vielfach verstellbare Rücksitze sowie ein praktischer, in die Stoßstange montierter Fahrradträger – verfügbar im Meriva, Corsa, Astra und Zafira – erlösen von der Qual. Eine Wohltat für „Jung“ und „Alt“ zugleich!

Eine weitere rückenfreundliche Detaillösung ist ein ausziehbarer Gepäckraumboden, z. B. im Opel Insignia Sports Tourer. Der Boden lässt sich mühelos und weit nach hinten verschieben. Dadurch entfällt das rückenfeindliche Be- und Entladen in gekrümmter Haltung. Ein Beladen in deutlich optimierter, rückenfreundlicher Körperhaltung wird möglich. Die ausgezeichneten Lösungen zeigen auf, dass Ergonomie im Auto nicht beim Fahrersitz aufhören muss.

Hersteller: Opel

- Meriva Ergonomiekonzept
- „Flex Floor Ausziehbarer Gepäckraumboden“ für Insignia Sports Tourer

Vernünftig sitzen – auch im Polstermöbel



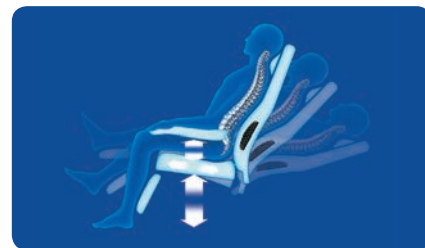
Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, nicht aber Ergonomie im Vordergrund stehen. Rücken-gerechte Polstermöbel, in

idealer Kombination aus „Design und Gesundheit“, wie z. B. ERGOselect 3 von Himolla, gefällen und entlasten den Rücken zugleich durch eine Rückenlehne, die bis in Schulterhöhe ausgearbeitet ist, eine in Höhe und Neigung verstellbare Kopfstütze, eine funktionale Lenden- bzw. Beckenkammstütze sowie eine individuell anpassbare Sitztiefeinstellung. Eine Sitzhöheinstellung optimiert die Sitzhaltung und erleichtert Aufstehen und Hinsetzen. Ideal sind außerdem unterschiedliche Sitzhärten zur Befriedigung des subjektiven Sitzgefühls. Grundsätzlich gilt: Belastungswechsel durch Bewegung, also nicht zu lange sitzen!

Hersteller: Himolla

- ERGOselect® 3

Richtig sitzen ist Gesundheitsvorsorge



Auch beim Ruhesessel gelten zunächst die gleichen Kriterien wie für Polstermöbel. Unterschiedliche Körpergrößen erfordern einen Sessel, der den individuellen Körpermaßen entspricht. Während sich eine gute Polstergarnitur den Bedürfnissen unterschiedlicher Benutzer anpassen lässt, wird ein Ruhesessel, wie z. B. von der niederländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelt, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug. Also perfekt abgestimmt, für diesen individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Ein anderes positives Beispiel kommt von Himolla. Das Taufkirchner Unternehmen bietet Sessel in unterschiedlichen Größen an. Bei jedem Sessel können Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzneigung usw. zusätzlich individuell angepasst werden. So steht einem komfortablen Sitzen nichts mehr im Wege.



Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitz- und Armlehnenhöhe sowie Sitztiefe. Für einen angenehmen Positionswechsel sorgen die verstellbare Rückenlehne (mit Beckenkamm- bzw. Lendenstütze) und die



Fußstütze. Hierbei werden Rückenlehne und Sitzfläche synchron bis in die Liegeposition abgesenkt, ein wichtiges Detail für entspannten Sitzkomfort.

Unter dem Kürzel RCPM bietet Wellco optional eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente minimale Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine besondere Entlastung.

Auch im Bereich der Rehabilitation und Pflege fördern rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße. Dieser Zielsetzung entsprechend wurden z. B. von Himolla und Wellco Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen, wie zum Beispiel abklapp- oder verschiebbaren Armlehnen sowie integrierter Aufstehhilfe, für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt und den Alltag erleichtern.

Hersteller: Himolla

- Senator Serie (mit Lordosenstütze und anpassbarer Sitztiefe)

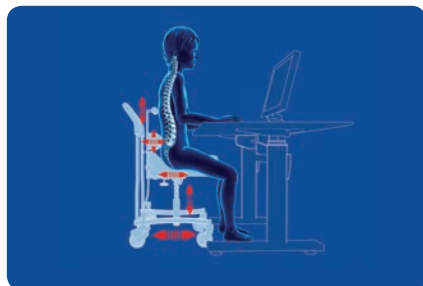
Hersteller: Wellco

- Fitform Wellness-Sessel Serie 200/600/ 800
- Fitform Pflegesessel Serie 500
- Ziyo by Fitform (mit Lordosekissen)

Therapiestühle für Kinder und Jugendliche



Bei Kindern und Jugendlichen mit cerebralen Bewegungs- und Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen gelten besondere Anforderungen an Stühle, die zum Beispiel während des Unterrichts und in der Therapie genutzt werden können.

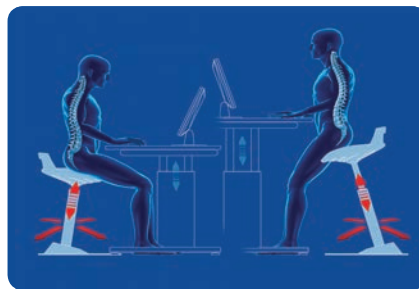


Spezielle Sitzgelegenheiten, wie der ThevoSiis Therapiestuhl, fördern das wichtige aktiv-dynamische Sitzverhalten. Eine Beckenkammstütze, ein Sitzblock mit spezieller Ausformung sowie punktförmige Impulsgeber schaffen eine stabile und ausbalancierte Sitzposition. Die stufenlose Einstellung der Sitzhöhe sichert den wichtigen beidseitigen Fußkontakt, Rollen erhöhen die Mobilität des Benutzers. Das Ergebnis ist unter anderem eine erhebliche Verbesserung der Feinmotorik (durch Tonusregulierung, also Regulierung der Muskulaturspannung) und eine ebenfalls deutliche Erhöhung der Aufmerksamkeit.

Hersteller: Thomashilfen

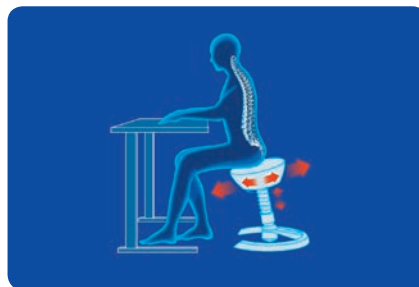
- ThevoSiis

Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit



Konventionelles Sitzen ist starres Sitzen. Starres Sitzen bedeutet: angespannte bzw. verspannte Rückenmuskulatur, monotone Belastung der Bandscheiben und die Erschlaffung des ganzen Halteapparates.

Das ist besonders für den Becken- und den Rumpfbereich belastend. Deshalb fordern Experten: „Auch im Sitzen soll man sich sehr viel bewegen.“ Denn: Sitzen in Bewegung stärkt



die Muskeln, regt den Kreislauf an, fördert die Ernährung der Bandscheiben und entlastet die inneren Organe. Es gibt Möbel, die „bewegtes Sitzen“ möglich machen: Sinnvolle Aktiv-

Sitzmöbel, wie beispielsweise der „swopper“ oder der Steh-Sitz „muvman“, halten aufgrund ihrer besonderen Konstruktion automatisch die Rücken- und die Bauchmuskulatur aktiv und damit fit. Den „swopper“ gibt es in verschiedenen Ausführungen: mit Fußring, mit Rollen, mit Lehne, mit DIN EN 1335-Zertifikat für Büroarbeitsstühle sowie speziell für Kinder ab vier Jahren und Schüler als „swoppster“ für gesundes, aktives Sitzen von Anfang an.

Hersteller: aeris-Impulsmöbel

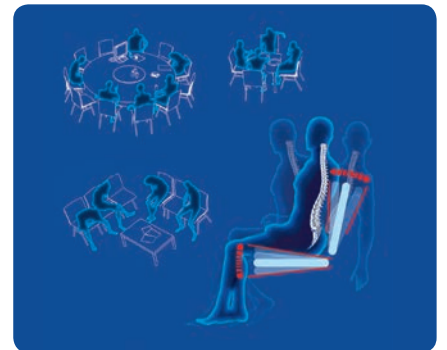
- swopper
- swoppster
- muvman

Hersteller: Moizi

- Moizi 33, 34, 35

Einer für alle

Es gibt Stühle, die sehr häufig von unterschiedlichen Personen genutzt werden. Die Rede ist von Mehrzweckstühlen. Wir nutzen sie in der Regel zeitlich begrenzt, z. B. als Konferenz-, Esszimmer-, Besucher- oder Wartezimmerstuhl.



Da ein solches Sitzmöbel für verschiedene Menschen geeignet sein muss, aber aufgrund des Einsatzzweckes nicht jedem Nutzer individuell angepasst werden kann, muss es ein möglichst breites Spektrum an ergonomischen Eigenschaften erfüllen. Denn nur so kann den verschiedenen Nutzern eine körpergerechte Unterstützung geboten werden. Zudem hat der Mensch das Bedürfnis, sich zu bewegen. Folglich muss ein solcher Stuhl für möglichst viele Menschen, mit den unterschiedlichsten Körpermaßen, geeignet sein und zudem eine hohe Dynamik, im Bereich der Rückenlehne und Sitzfläche bieten, um rückenfreundliches und komfortables Sitzen zu ermöglichen.



Hersteller: Kinnarps

- Produktmarke drabert: salda Besucher- und Konferenzstuhl

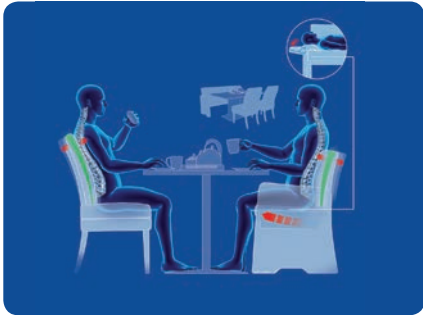
Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29, 40

Hersteller: VS

- PantoMoveSoft

Das Esszimmer als rückenfreundlicher Familienmittelpunkt



In unserem hektischen Alltag mit unzähligen Terminen und Verpflichtungen sind die Mahlzeiten oft die einzige Zeit, die Familien in Ruhe zusammen verbringen. Dem Essen und auch dem Esszimmer kommt daher eine große Bedeutung zu. Auch im Kreis mit Freunden oder Verwandten sind Einladungen zum Essen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Das Herzstück des Hauses ist deshalb oft nicht mehr das Wohn-, sondern das Esszimmer. Denn ist dieses gemütlich und bequem eingerichtet, wird es auch als Wohnbereich genutzt. Nach dem Essen werden die Gespräche oft einfach am Esstisch fortgeführt, sofern Komfort und Gemütlichkeit stimmen.



Die neue Funktion des Speisezimmers als Wohnbereich muss allerdings auf die Bedürfnisse des Alltags ausgerichtet sein. Die Möbel sollten

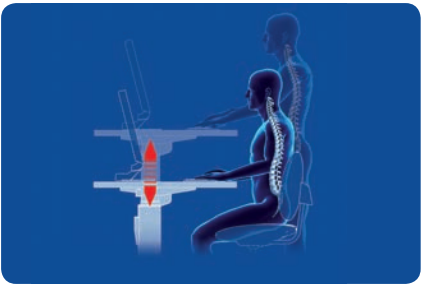
nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sinnvoll gestaltet sein. Denn wenn sich die Sitzmöbel an die individuellen Bedürfnisse des Nutzers anpassen lassen, wirkt sich dies positiv auf das Wohlbefinden und die Rückengesundheit aus. Ein gutes Beispiel bietet Planopoly Dinner von Himolla. Gepolsterte Eckbänke mit stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne und nach unten klappbaren Armlehnen werden diesen Anforderungen ge-

recht. Weiteres Plus: Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposition jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmerstühle mit ebenfalls stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne.

Hersteller Himolla:

- Planopoly Dinner Bank Modell 1213 (Typ 32 und Typ 33) und Stuhl Modell 7212 (Typ 33 A und Typ 31 A)

Steh-/Sitzdynamik – schnell und komfortabel



Abwechslung ist auch im Büroalltag das Salz in der Suppe. In punkto Rückengesundheit bedeutet Abwechslung regelmäßige Haltungswechsel. Denn durch die Unterbrechung des starren „Sitzmarathons“ können Beschwerden deutlich reduziert werden. Ein guter Weg zu mehr Steh-/Sitzdynamik bieten Kombinationen aus Schreibtisch und Stehpult.



Gute Beispiele sind motorisch verstellbare Modelle wie „temptation c“ von Sedus, die VS-Serien „901“ und „1000“ sowie „ergon master“ von officeplus. Eine stromfreie Alternative bieten Produkte wie „ergon green“ von officeplus. officeplus bietet zudem die Möglichkeit, vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-/Sitzfunktion umzurüsten. Sie können einfach unter bereits vorhandene Tischplatten nachgerüstet werden. Eine ergonomische Lösung für Doppelarbeitsplätze bieten Modelle wie „temptation twin“ von Sedus. Hier werden die Vorteile der (Bench-) Förderung von Kommunikation am Arbeitsplatz – mit den Vorteilen eines Einzelarbeitsplatzes – individuelle Höheneinstellung. Der generelle Kritikpunkt der fehlenden Ergonomie am Ben-

charbeitsplatz wird mit dem neuen Arbeitsplatzprogramm behoben.

Hersteller: Sedus

- temptation c und temptation twin mit motorischer Höhenverstellung

Hersteller: officeplus

- ergon master, ergon green 2

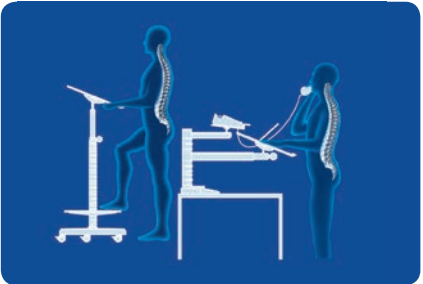
Hersteller: VS

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 bis 1.200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 bis 1.290 mm)
- Serie 1000

Ein wahrer Lustgewinn: Sitzen, Stehen und Bewegen ...



... diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem integrierbaren Steharbeitsplatz „desk“. Zum einen nutzt es den teuren Büroraum, da, wo er ohnehin reichlich vorhanden ist: in der Höhe. Zweitens lässt sich das Pult durch das patentierte Befestigungssystem powerfix möbelunabhängig auf jeder Schreibtischfläche frei positionierbar befestigen und somit ideal in die jeweilige Arbeitsorganisation integrieren. Die fahrbare Version „rolls“ fordert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit. Generell gilt: Durch den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet, die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich kann sich entspannen. Das Aufstehen und die stehende Arbeitsposition aktivieren Kreislauf und Hormone. Sie fühlen sich wacher, können konzentrierter arbeiten. Die Folge: Sie können mehr in der gleichen Zeit schaffen bzw. Ihre Arbeit mit weniger Stress und Energieaufwand erledigen.



Hersteller: officeplus

- rolls, rolls drive und sTeh plus Tischstehpult desk



Freue Dich aufs Büro – mit ergonomischen Computermäusen



Eine präzise, punktgenaue Steuerung des Cursors ohne Kraftaufwand. Anpassung in Größe und Form an individuelle Bedürfnisse. So wünscht

sich jeder Computerbenutzer den Gegenstand, den er täglich tausendmal berührt – ja, auch die Oberfläche sollte der Hand schmeicheln. Doch oftmals passt die Mouse nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhaft Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Mouse darf nicht in spektakuläre Ruderbewegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Mouse einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Mouse mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt deren Führung auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leichtgängiges Bewegen der Mouse. Das Scrollrad und frei programmierbare Tasten sorgen für Abwechslung in der Bewegung und entlasten damit den Zeigefinger. Die angenehme Soft-Touch-Oberfläche verhindert schweißnasse Hände – selbst nach stundenlangem Arbeiten.



Hersteller: Microsoft

- IntelliMouse Explorer, Wireless Laser Mouse 6000, Natural Wireless Laser Mouse 6000, Comfort Mouse 6000

Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur



Nach einem langen Arbeitstag vor dem Bildschirm lässt sich der Nacken kaum noch bewegen. Durch ständiges Anspannen der

Handgelenksmuskulatur oder Fehlstellung der Gelenke stellt sich in den Fingerspitzen gar ein Gefühl der Taubheit ein. Eine ergonomische Tastatur erlaubt eine körpergerechte Haltung der Hände und lässt Schmerzen durch Verspannungen damit gar nicht erst entstehen. Die ultraflache Bauweise der CHERRY-Tastaturen wirkt einem zu starken Abknicken des Handgelenks sowie statischer Anspannung der Muskulatur entgegen. Die konkave Form der Tasten bieten Fingerkuppen einen sicheren Halt. Der Benutzer ertastet intuitiv und sicher die benötigten Tasten. Auch die ergonomischen Microsoft-Keyboards sorgen mit ihrem breiteren, geteilten Tastaturblock dafür, dass die Hände locker, ohne Verspannungen auf der Tastatur aufliegen. Aufgrund des geringen Tastenwegs wird weniger Kraft zur Betätigung der Tasten benötigt. Das schont Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder. Ein gutes Rezept gegen frühzeitige Ermüdung. Starker Kontrast der Tastenbeschriftung erleichtert die Interaktion mit dem Computer. Der leise und doch wahrnehmbare Anschlag sorgt auch im Großraumbüro für eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

Der ergonomische Blick auf die ganzheitliche Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes lohnt. Die Hersteller geben hierzu umfangreiche Gesundheitstipps zu Ihrem Schutz!

Hersteller: CHERRY (ZF Friedrichshafen, Electronic Systems)

- STREAM XT Corded Keyboard
- Wireless Desktops: MARLIN Smart, BARRACUDA XT, ORCA

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Desktop 7000, Natural Ergonomic Keyboard 4000, Wireless Laser Desktop 6000, Comfort Curve Keyboard 3000



Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

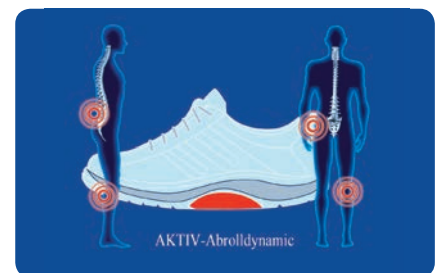


Das Barfußgehen auf natürlichen Böden ist gesund, denn Füße und Körper sind dabei aktiv. Unsere heutigen festen, „fußreizlosen“ Zivilisationsböden, in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk, stellen jedoch eine hohe Belastung mit negativen Auswirkungen für den Körper dar. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden hervorgerufen werden, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Es entstehen Beschwerden oder bestehende Probleme werden noch verstärkt. Eigenschaften der Schuhe wie zu hart, zu eng, zu weit, zu lang, zu hohe Absätze, führen zu zusätzlichen Problemen wie Sehnenverkürzungen, wund Füße, Blasen, Druckschmerzen, Deformationen, Hauterkrankungen.



Nur etwa 50 Prozent der Erwachsenen haben die Schuhbreite „normal“, rund 45 Prozent haben „extrabreit“ und etwa 5 Prozent haben einen

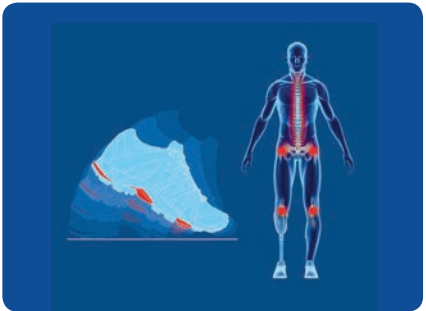
schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden zu verhindern. Außerdem sollte das „natürliche Abrollverhalten“ des Fußes gefördert und der Fuß in der Ferse sicher geführt werden.



Atmungsaktive Materialien schützen den Fuß vor zuviel Feuchtigkeit im Schuh. Ein Tipp: Gönnen Sie Ihren Schuhen einen Tag Pause nach jedem Nutzungstag. Das verlängert die Lebensdauer und verbessert

zugleich die Schuhhygiene. Schützen Sie besonders Rücken und Gelenke durch ein körperrgewichtabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario) im Schuh. Oder trainieren und kräftigen Sie die Muskelketten des Bewegungsapparates durch eine „muskelaktivierende Dämpfungsunterstützung“ (z. B. Ganter Aktiv oder chung shi Anti Step). Dadurch bewegt sich der Körper wieder natürlich und biomechanisch korrekt. Das konstante leichte Muskeltraining und die Dehnung führen außerdem zu einer Verbesserung der Gelenkstabilität. Dadurch reduziert sich die Belastung beim Gehen und Stehen erheblich.

Einen deutlich spürbaren Trainingseffekt ergeben Schuhe, wie z. B. chung shi AuBioRiG. Schon beim Stehen übernehmen sie die Funktion „eines Gerätes“ zum Trainieren der Muskulatur. Während des Gehens verändern sie den Bewegungsablauf. Sprung- und Kniegelenksbeugungen nehmen deutlich zu. Das fördert eine aufrechte Körperhaltung.



Weitergehende Anforderungen an ihr Schuhwerk stellen Menschen mit Bewegungseinschränkungen, wie zum Beispiel Träger von Beinprothesen. Schuhe, wie medi powered by Dachstein, unterstützen durch eine spezielle Sohlenkonstruktion ein kontrolliertes Abrollverhalten und erleichtern das „Durchschwingen“ des Beines. Indem das Schuhwerk ermüdungsfreies Gehen ohne Ausgleichsbewegungen fördert, wird das Gangbild harmonischer und der Rücken wird entlastet. Wer mit Bewegungseinschränkungen lebt, dem ist zudem das Thema Sicherheit besonders wichtig: Überdurchschnittliche Rutsch- und Standsicherheit müssen gewährleistet sein. Außerdem sollte ein besonders leichtes und komfortables An- und Ausziehen der Schuhe möglich sein.

Generell gilt, dass herkömmliche Dämpfungstechniken, wie Luft oder Gel, je nach Nutzungsgrad, schnell verschleißen können,

also fast unbemerkt vom Nutzer wirkungslos werden. Für Menschen, die überwiegend stehen, z. B. im Beruf, ist eine zusätzliche Vorderfußdämpfung empfehlenswert. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den normalen



Alltag, für Prothesenträger oder den Arbeitsplatz (gewerblich), ist ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung oder Reduzierung vorhandener Probleme. Wissenschaftliche Studien, empirische Untersuchungen und Tragetests belegen das eindrucksvoll.

Hersteller: Louis Steitz Secura

- Secura Vario System, Steitz Schuhe mit Multizonen-Dämpfung VARIO Vitality

Hersteller: Ganter

- Aktiv

Hersteller: chung shi - ME & Friends

- AuBioRiG, Anti Step

Hersteller: medi

- medi powered by Dachstein

Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel



MobilLift-Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Sen-

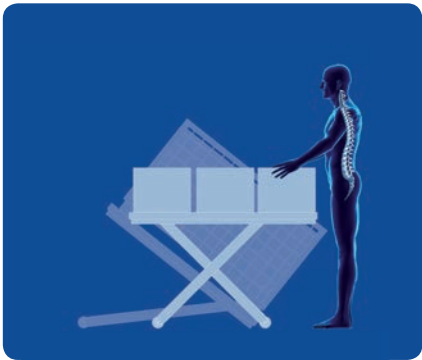


ken, Greifen, Fahren und Schwenken von Lasten in der vom Gesetzgeber geforderten Form. Somit leisten diese Systeme einen wesentlichen Beitrag körperliche Belastungen bei verschiedenen Arbeitsabläufen auf ein Minimum zu reduzieren. Für den Mitarbeiter bedeutet das eine rückenfreundliche Lastenhandhabung, mehr Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensqualität. Eine Reduktion der Kosten durch weniger Ausfallzeiten, eine erhebliche Steigerung des Gewinns durch motivierte Mitarbeiter und hohe Qualität der Arbeitsleistungen sind die Vorteile für Unternehmen. In vielen Bereichen von Wirtschaft, Handel und Dienstleistung, wo Waren zwischen 5 und 200 kg bewegt werden, ist aufgrund der hohen Akzeptanz, der Effizienz und der Wirtschaftlichkeit durch den Einsatz von MobilLift-Systemen eine Anschaffung zu empfehlen.

Hersteller: TransOrt

- MicroLift mit Hai-Adapter, Protema 120 mit SPDR

Hubtische zur sinnvollen ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung



Viele Tätigkeiten in der Industrie, aber auch in anderen gewerblichen Bereichen, sind mit dem laufenden Heben und Bewegen von Lasten verbunden. Das bedeutet oft für Rücken und Wirbelsäule extreme Belastungen. Mehr und mehr Betriebe setzen inzwischen als vorbeugende und helfende Maßnahme Hubtische ein. Dadurch werden Arbeitsabläufe ergonomisch gestaltet, die Rückenproblematik drastisch reduziert bei einer gleichzeitigen Erhöhung der Arbeitssicherheit. Obwohl die Verbreitung und der Bekanntheitsgrad von Hubtischen permanent steigt, genügt es derzeit noch nicht. Weitere Auf-

klärung ist dringend notwendig. Ein guter Hubtisch muss mehr können als nur die Lasten auf die jeweils ergonomisch günstige Arbeitshöhe zu bringen. Wichtige Details, wie leichte Bedienbarkeit, problemlose Nachjustierung, angepasste Plattformgrößen, eine Fußraumfreiheit usw., ermöglichen erst eine rückschonende Arbeitshaltung. Das Be- und Entladen wird erleichtert, Kräfte werden geschont und sogar Müdigkeitsercheinungen werden reduziert. Die Arbeitsleistung steigt. Flexible Einsatzmöglichkeit durch Mobilität und problemlose Integrationsmöglichkeit an beliebigen Arbeitsplätzen ermöglicht optimale Anpassung an die jeweiligen Arbeitsbedingungen.

In vielen, auch namhaften, Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen, wie von Flexlift, bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

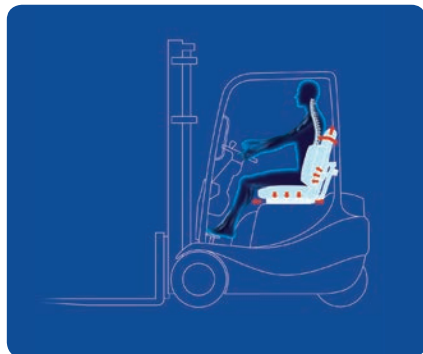
Hersteller: Flexlift

- Flachformhubtische FE, ERGO-E, ERGO-G
- Montagehubtische FCE, FDS

Gesundheitsförderung für Gabelstaplerfahrer



Gabelstaplerfahrer klagen vielfach über Schmerzen im Nacken, Rücken, Arm- und Schulterbereich. Ursache sind oftmals die ungünstigen Bewegungsabläufe beim Gabelstapler fahren. Mit „verdrehem Hals“ nach hinten zu sehen, ist eher Regel als Ausnahme. Oder häufiges „mit überstrecktem Hals“ Nachobersuchen beim Aufgreifen und Abstellen der Ladung. Zudem belasten Stöße, verursacht durch holprige Böden und Straßenbeläge, die Wirbelsäule extrem. Rückengerechte Staplersitze, wie der Savas Columbus,



haben deshalb bereits in der Basisausstattung ein Federungssystem, das die Stoßbelastung auf die Wirbelsäule deutlich reduziert und schädliche Vibrationen drastisch reduziert.

Die Rückenlehne stützt durch eine stufenlose Höhen- und Neigungsverstellung und eine Lordosenstütze den Körper optimal und individuell, was den Rücken entlastet. Die Sitzfläche ist ausreichend dimensioniert und lässt sich stufenlos verstellen. Weitere, optional erhältliche Details, wie Sitzflächenverlängerungen, Sitzflächenneigungseinstellungen, Sitzheizung, ein intelligenter Stoßdämpfer mit Fahrbahnerkennung etc., sind eine sinnvolle, der Gesundheit zuträgliche Ergänzung. Der rückengerechte Staplersitz, in Kombination mit „richtigem Verhalten“, fördert Gesundheit und Wohlbefinden und ist zugleich ein wichtiger Beitrag, Krankheitstage zu reduzieren.

Hersteller: Savas

- Columbus

Gesundes Gärtnern mit ergonomischen Geräten



Gartenarbeit an sich ist in vielerlei Hinsicht äußerst gesund. Bewegung an frischer Luft ist gut für Körper, Geist und Seele, natürlich auch für den Rücken. Doch unser liebstes Hobby ist nicht immer frei von Risiken. Einseitige und falsche Bewegungsmuster belasten ganz erheblich Rücken, Bandscheiben und Gelenke; außerdem müssen häufig schwere Lasten bewegt werden. Und dies durch Geräte, die meist so konstruiert sind, dass sie zu Fehlbelastungen zwingen. Eine innovative Lösung bietet Ergobase. Geschwungene Griffkonstruktionen ermöglichen nicht nur



eine rückschonende Körperhaltung, sondern fördern sie sogar. Der S-förmige-Griff mit seinen verschiedenen Greifhöhen erlaubt eine rückenfreundliche Arbeitsweise, bei der sich der Nutzer – unabhängig von seiner Körpergröße – nicht bücken muss. Die Schwingung des Griffs reduziert zudem den Kraftaufwand und wirkt bei allen Schlag- und Stoßbewegungen dämpfend, was auch die Verletzungsgefahr verringert. Denn: „Besser ein gebogener Griff als ein gebogener Rücken“.

Hersteller: Dickhaus und Partner

- Ergobase Schaufel, Gartenboy, Schneeschieber

Gepflegter Rasen ohne Rückenschmerzen



Gartenarbeiten, wie Unkraut jäten, Hecken schneiden oder Rasen mähen, können Rücken und Gelenke auf die Dauer belasten und zu

Beschwerden führen. Jetzt können Hobbygärtner bei der Pflege des geliebten Grüns ihren Rücken entlasten. Elektrorasenmäher, wie z. B. die Rotak Serie von Bosch, ermöglichen eine rückschonende Körperhaltung und Handhabung. Die Längenverstellbarkeit der Holme ermöglicht ein Anpassen an verschiedene Körpergrößen und sorgt dadurch für ein ermüdungsfreies Arbeiten in aufrechter Haltung. Die ergonomische Form und Positionierung der Handgriffe verhindert ein Abknicken der Handgelenke beim Lenken des Mähers. Die einfache Be-



dienung der Schalter sowie die Möglichkeit, verschiedene Handhaltungen einzunehmen, sichern zusätzlich eine physiologische Handhabung. Zudem lässt sich der Rasenmäher durch sein geringes Gewicht und



die gleichmäßige Gewichtsverteilung sehr leicht transportieren, manövrieren und verstauen.

Hersteller: Bosch Lawn & Garden

- Rotak 34, Rotak 37, Rotak 40, Rotak 43, Rotak 34 LI, Rotak 37 LI, Rotak 43 LI, Rotak 32 LI, Rotak 32 LI High Power, Rotak 32 Ergoflex

Effektives Muskeltraining in allen Schichten



Sie wollen etwas für Ihre Rücken-, Brust- und Armmuskeln tun? Gut so, denn eine starke Muskulatur ist ein entscheidender Faktor zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Sehr effektiv ist z. B. das Sportgerät FLEXI-BAR. Eine ca. 150 cm lange, flexible Stange aus verstärktem Glasfaser-Kunststoffgemisch mit Gewichten an den Enden. Die Endstücke und der Griff sind aus geschäumtem Polyurethan und thermisch an der Stange befestigt. Sobald die Stange schwingt, muß der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die tiefliegende Muskulatur im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen daher, drei Mal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur, vor allem an der kompletten Wirbelsäule, werden im gleichen Maß Problemzonen, wie Bauch oder Po gestrafft sowie Schultergürtel und Arme trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Leicht erlernen und nachvollziehbare Übungsprogramme



als Poster und in DVD-Form machen das Training mit dem FLEXI-BAR zum vollen Erfolg. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- oder Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik effektiv entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen,

mit einem speziell für diese entwickelten Gerät. Denn bereits jedes 2. Kind in Deutschland ist von Übergewicht und daraus resultierend auch von Rückenproblemen betroffen.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR, FLEXI-BAR KIDS

Auf die Anleitung kommt es an

Ohne professionelle Anleitung können selbst die besten Trainingsgeräte dem Rücken mehr schaden als nutzen. Mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ werden deshalb nur Sportgeräte ausgezeichnet, für die es eine kompetente Übungsanleitung gibt. Nur so können mögliche Fehler vermieden und ein sowohl wirksamer als auch rückschonender Trainingseffekt gewährleistet werden. Beim Softtool-Set „Rücken vital“ mit elastischem Band oder Vibraball begleitet eine Trainings-DVD durch das Therapieprogramm und gibt wichtige Anleitungen zu Geräten und Übungen. Dies ermöglicht ein selbstständiges, wirksames und rückenfreundliches Gymnastikprogramm auch zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als elastisches Band-Set und als Vibraball-Set

Mit „Sicherheit“ richtig trainieren!



Um Rückengesundheit wirksam zu verbessern, gilt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, aktiv zu werden und dabei sogar noch Spaß zu haben. Große Gymnastikbälle eignen sich aufgrund ihrer instabilen Unterlage hervorragend für ein Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur in unterschiedlichen Ausgangspositionen, wie Sitzen oder Liegen. Ovale Pendel Bälle sind effektive, sichere Rückentrainingsgeräte und gleichzeitig ideal als ergonomischer Sitzball geeignet. Die größere Kontaktfläche zum Boden verhindert ein Wegrollen, was der Sicherheit

noch zusätzlich dient. Ein gutes Beispiel ist der TOGU Pendel Ball in zwei Größen und für jede Körpergröße individuell stufenlos von 45 bis 55 bzw. von 55 bis 70 Zentimeter Höhe aufblasbar. Herkömmliche Bälle können im Falle einer Vorbeschädigung der Ballhaut bzw. einer Beschädigung während der Benutzung schlagartig platzen. Hier steckt ein erhebliches Verletzungsrisiko. Die derzeit einzige Ausnahme bietet TOGU. Die Pendel Bälle sowie die Bälle mit ABS (Anti-Burst-System) platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.

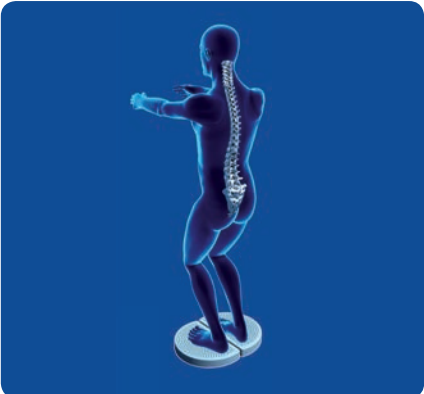


Ein Plus an Sicherheit bieten gute Trainingsgeräte auch beim Thema Hygiene: Gerade in Gruppenkursen, wo viel geschwitzt wird und die Benutzer der Geräte häufig wechseln, sollte eine antibakterielle Ausrüstung vorhanden sein, wie z. B. bei den Firmen TOGU (Actisan) und Airex. Das spezielle Material wirkt selbstdesinfizierend gegen andere Mikroorganismen und Bakterien, die der Vorbenutzer eventuell auf den Geräten hinterlassen hat.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS, Pendel Ball, Pendel Ball light

Training mit Maximaleffekt und Tiefenwirkung



Rückentraining mit einer Kräftigung auch der kleinsten Muskeln bis in die Tiefe bringt maximale Trainingseffekte. Hersteller, wie TOGU und Airex, haben dies erkannt und Produkte entwickelt, die ein solches Training wirkungsvoll unterstützen.



Luftgefüllte Geräte der Firma TOGU mit einer bzw. zwei Luftkammern, die mit einer Pumpe individuell einstellbar sind, bieten eine dynamische Unterlage und dienen somit als Trainingsgerät für mehr Stabilität und Koordination. Durch die Luftfüllung und das spezielle Material sind die Geräte leicht zu transportieren, sehr langlebig und leicht zu pflegen. So können Sie ohne großen Platzbedarf überall die Übungen durchführen.

Der Jumper zum Beispiel bringt Spaß und Dynamik in das Rückentraining und ist für die ganze Familie geeignet. Die Druckverteilung gewährleistet ein gelenkschonendes Training und eine extrem dynamische Rückfederung mit Trampolineffekt. Außerdem sorgt die rutschfeste Oberfläche und die Bodenplatte für ein sehr sicheres Training.



Mit einem Ballkissen, wie dem Dynair XXL oder dem Dynair Extreme, lässt sich die Rumpf- und Rückenmuskulatur sehr gut trainieren und Sie sind bestens für den Alltag gerüstet. Mit seinen 80 cm Durchmesser ist das Dynair Extreme groß genug zum Training des kompletten Körpers. Durch die Luft im Inneren nimmt es die sanften Schwingungen des Körpers auf und gibt sie an die Wirbelsäule weiter. Egal, ob zu Hause oder im Studio, die mitgelieferte Übungsanleitung macht ein Training überall möglich. Stehübungen sind auf einem XXL und Extreme Ballkissen auch möglich, sollten aber aufgrund der hohen Instabilität nur mit Hilfestellung durchgeführt werden.

Ein kleineres Ballkissen, wie Dynair, unterstützt als gelegentliche dynamische Unterlage das rückengerechte bewegte Sitzen, trainiert die Wirbelsäulenmuskulatur und ist gleichzeitig als Balance-Trainingsgerät einsetzbar. Das Dynair Pro verbindet eine feste Unterlage mit einem weichen luftgefüllten Ballkissen und ist dadurch äußerst vielseitig verwendbar im sensomotorischen Training und in der Therapie.

Ein luftgefülltes Balancekissen, wie der Aero-Step Pro, bietet auf Grund der Vielseitigkeit für Fortgeschrittene und Profis immer wieder neue Trainingsmöglichkeiten. Durch seine zwei getrennten Luftkammern lassen

sich gezielt beide Körperseiten trainieren. Das Training geht intensiver in die Tiefe. Dies gibt den „kleinen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, neue ungewohnte Reize.

Einkammern-Balancekissen mit niedriger Standhöhe, wie die Dynair Pads, sind vor allem geeignet für Senioren als Einstieg oder Wiedereinstieg in das Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

Beim Balance-beam, Balance-pad Elite und Balance-pad XLarge der Firma Airex kommt Schaumstoff mit geschlossenzelliger Struktur statt Luft zum Einsatz. Diese Übungsgeräte eignen sich sehr gut zum sensomotorischen Training, als instabile Unterlage für zahlreiche Ausgangspositionen, wie beid- oder einbeiniges Stehen, Knien, Sitzen und Liegen. Die destabilisierende Wirkung der Geräte führt zu einer Aktivierung der Steuerungsfunktionen des Gehirns. Dadurch werden Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen geschult sowie Körperhaltung, Zehen- und Fußfunktionen und Bewegungsabläufe verbessert. Durch die längliche Form, die an einen Schwebelbalken erinnert, sind beim Balance-beam auch Bewegungsübungen mit mehreren Schritten möglich.

Hersteller: TOGU

- Aero-Step Pro, Aero-Step XL (genoppte Oberfläche), Aero-Step XL functional (mit glatter Oberfläche) und Aero-Step (für Kinder)
- Dynair Pads
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Extreme Ballkissen, Dynair Pro Ballkissen, Dynair Ballkissen
- Jumper, Jumper mini

Hersteller: Airex

- Balance-beam
- Balance-pad Elite
- Balance-pad XLarge

Drinnen, draußen und im Wasser – eine gute Matte ist überall einsetzbar



Rücken- und Gymnastikübungen, aber auch Yoga, Pilates oder Body & Mind-Übungen erfordern eine geeignete Unterlage. Diese sollte

unter anderem rutschfest, einfach zu reinigen und zu handhaben sein sowie über gute Dämpfungseigenschaften verfügen, um vor Verletzungen zu schützen. Eine antibakterielle Ausrüstung soll verhindern, dass sich Bakterien



oder Schimmelpilze auf der Matte bilden können. Auch vor Bodenkälte muss eine gute Matte schützen. Idealerweise ist diese langlebig und vielseitig einsetzbar, z. B. im Wasser oder als sensomotorisches Trainingsgerät. AIREX®-Matten erfüllen diese umfangreichen Anforderungen. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können auf ihnen äußerst schonend und effizient trainiert werden. Zudem eignen sie sich optimal als Unterlage für die Balance-Produkte sowie die luftgefüllten Ballkissen und andere Hilfsmittel.

Hersteller: Airex

- Corona, Coronella, Atlas, Hercules, Fitline 140 + 180, YogaPilates 190, Fitness 120

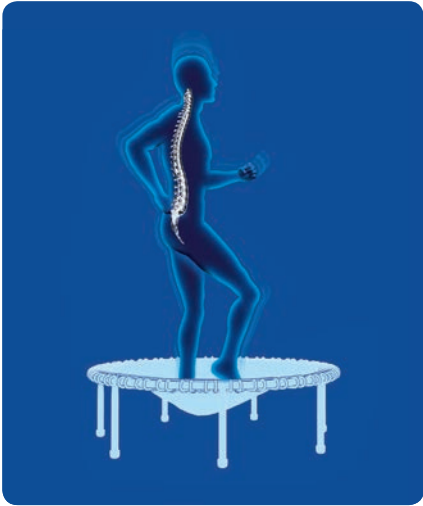
Schwingen – macht Spaß und hält fit!



Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbau-Training gestärkt werden, damit sie ihre Funktion, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten, erfüllen kann. Sinnvoll und äußerst effektiv ist als Trainingsgerät ein besonders konstruiertes, hochelastisches Minitrampolin, auf dem man „schwingt“ statt „springt“, was nicht nur Herz und Kreislauf gut tut, sondern gleichzeitig das Atmungssystem aktiviert und die Koordination fördert. Da es außerdem „dem Rücken Gutes tut“ und zudem noch viel Spaß macht, ist es ein ideales Trainingsgerät, für jeden geeignet, ob jung oder



alt, selbst für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Sogar eingefleischte Sportmuffel genießen die sanfte, dennoch hochwirksame Schwingung und profitieren dabei von der positiven physischen und psychischen Aktivierung.



Hersteller: bellicon

- bellicon, Medi-Swing, bellicon premium

Den Alltagsstress „beschwingt“ hinter sich lassen



Der Alltag vieler Menschen ist mit unzähligen Anforderungen und Stress verbunden. Nimmt die Belastung überhand, so sendet der Körper Warnsignale, oftmals in Form von Kopf- und Rückenschmerzen. Diese sollte man nicht ignorieren, sondern lieber im Alltag einfach mal die „Seele baumeln lassen“.



Unterstützung bieten hier Produkte, wie der Traumschwinger – ein ergonomischer

Hängestuhl aus weichem Baumwollgeflecht. Seine Ein-Punkt-Aufhängung sorgt für sanfte Kreis- und Pendelbewegungen, die ein Gefühl von Entspannung und Geborgenheit vermitteln. Das Schwingen und Schaukeln wirkt auf die Nutzer beruhigend und entkrampfend. Auch der Neigungswinkel und somit die Sitzposition des Hängestuhls können individuell angepasst werden. Eine stufenlose Höhenverstellung des Traumschwingers ermöglicht eine schnelle Einstellung der optimalen Sitzhöhe – je nach Benutzersituation und Deckenhöhe. Aufgrund der einzigartigen, knotenfreien Webart passt sich das Netzgeflecht dem Körper individuell an. So bietet er nicht nur einen einmaligen Sitz- und Liegekomfort, sondern stimuliert zugleich die Körperwahrnehmung.

Hersteller: Mira Art

- Traumschwinger XXL, XL, L, M, S und Babywiege

Ergonomie in der Zahnarztpraxis

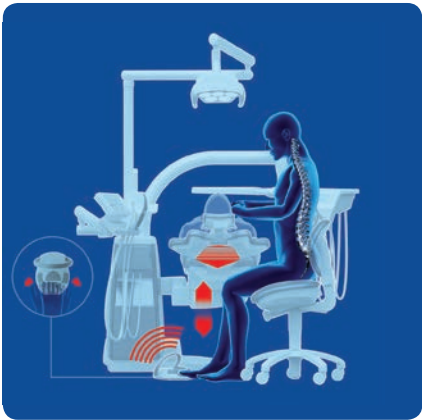
Stressfrei ist eine Zahnarztbehandlung vermutlich für keinen Patienten. Umso wichtiger ist es, dass seine Anspannung durch eine unbequeme Sitzhaltung nicht auch noch verstärkt wird. Sitzt oder liegt der Patient bequem und können zudem der Zahnarzt und seine Assistenz in rückenfreundlichen Haltungen effizient behandeln, so kommt das allen zu Gute.

Es ist unumstritten, dass ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe zu Rückenbeschwerden führen. Dies ist ein Problem, das auch in der zahnärztlichen Praxis auftritt. 64 Prozent der Zahnärzte geben Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule an, 42 Prozent haltungsbedingte Kopfschmerzen.



Benötigt wird daher ein Behandlungsstuhl, der nicht nur bequem für den Patienten ist, sondern auch dem Praxisteam ergonomisches Arbeiten ermöglicht. Das bedeutet, der Behandlungsstuhl muss es ermöglichen, dass der Zahnarzt nah am Patienten in wechselnder, rückenfreundlicher Haltung –

sowohl stehend als auch sitzend – behandeln kann. Wichtig ist zudem eine großzügige Horizontalverstellung, damit sowohl extrem kleine als auch sehr große Patienten bequem in einer für beide Seiten angenehmen Stellung behandelt werden können. Patientenfreundlich ist zudem die Option die Sitzfläche motorisch anzupassen. Das ermöglicht, insbesondere bei längeren Behandlungen, den Patienten bequem umzupositionieren. Werden alle Punkte beachtet, so steht einem stressfreien Zahnarztbesuch nichts mehr im Wege.



Hersteller: KaVo Dental

- Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E70
Behandlungseinheit KaVo ESTETICA E80
Behandlerstuhl KaVo Physio 5007

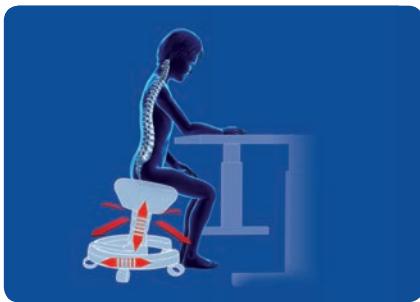




„Aktion Gesunder Kinderrücken“

Dr. Dieter Breithecker

Die Initiative „Aktion Gesunder Kinderrücken“, ist ein gemeinsames Anliegen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und der AGR e. V. Übergeordnetes Ziel ist die Unterstützung einer gesunden, ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wichtige Komponenten einer komplexen körperlichen, geistigen und psychischen Entwicklung stellen ein zur Bewegungsvielfalt anregendes und herausforderndes Lebensumfeld sowie spezielle, auf die Entwicklungsbesonderheiten abgestimmte ergonomische Verhältnisse dar.



Tägliche und vor allem selbst organisierte körperliche Aktivitäten stärken nicht nur die motorischen und die kognitiven Fähigkeiten, sie tragen auch zu einem ausgewogenen psycho-sozialen Verhalten bei und fördern wichtige Kernkompetenzen wie Risikobereitschaft, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Den Zivilisationskrankheiten wie unter anderem Übergewicht, Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten, Rückenschmerzen, Depressionen, die vornehmlich durch die zunehmende Inaktivität in unserer Gesellschaft verursacht werden, kann dadurch entscheidend vorgebeugt werden.

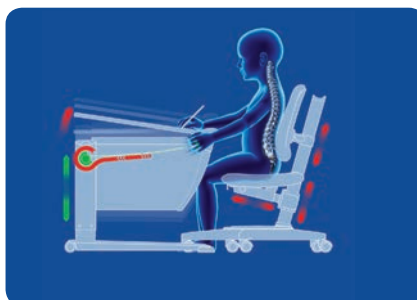
Unabhängig von diesen Forderungen verbringen Heranwachsende heute immer mehr Zeit in bewegungseinschränkenden Räumen und sind gesundheitsbelastenden Verhältnissen ausgesetzt. Die „Aktion Gesunder Kinderrücken“ setzt sich für die Umsetzung eines entwicklungsfördernden bewegten Verhaltens sowie für gesundheitskonforme ergonomische Verhältnisse ein. Sie leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei ErzieherInnen, Lehrkräften, Eltern und auch medizinischen sowie therapeutischen Fachpersonal. Zum anderen will sie die Industrie und ihre Produktentwicklung für die speziellen gesundheitlichen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen sensibilisieren.



Bewegte Schule – Gesunde Schule

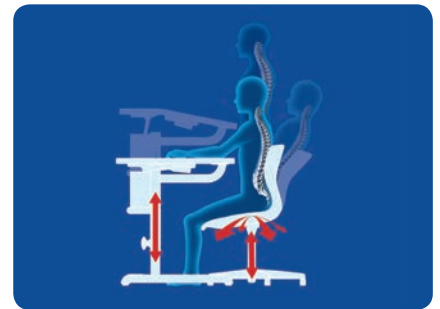
Nach den Sommerferien beginnt für tausende ABC-Schützen ein neuer Lebensabschnitt. Die Einschulung ist ein besonderes Ereignis, das für die künftigen Erstklässler mit vielen spannenden Veränderungen und Herausforderungen verknüpft ist. Nicht nur der neue Alltagsrhythmus bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen, das von Schuljahr zu Schuljahr zunimmt. Da bei Kindern die sensiblen Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, stellen insbesondere lange Sitzzeiten auf starren und nicht größenangepassten Sitzmöbeln eine hohe gesundheitliche Belastung in Schule und Freizeit dar. Das tägliche Tragen zu schwerer und nicht richtig auf dem Rücken positionierter Schulranzen ist insbesondere für den Rücken eines Grundschulkindes eine zusätzliche Belastung. Verstärkt wird dieser Umstand durch zunehmend geringere Bewegungszeiten. Insofern ist es insbesondere der Kampagne „Bewegte Schule“ zu verdanken, dass speziell die Grundschulen den Schultag durch bewegte Unterrichtsmethoden und Organisationsformen zu einem Lern- und Bewegungsraum verändert haben.

Neue Studien belegen: Still sitzen unerwünscht



Schon Grundschüler sitzen täglich durchschnittlich neun bis zehn Stunden*, denn auch ihre Freizeit verbringen Kinder zuneh-

mend im Sitzen. Da die Sitzmöbel häufig keine rückenfreundliche Sitzhaltung ermöglichen – die Mehrzahl der Schulmöbel verkörpern immer noch die alten Paradigmen vom „stillen“ und „geraden Sitzen“ – kann das Dauersitzen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Schon heute weisen fast die Hälfte aller 11- bis 14-Jährigen Haltungs auffälligkeiten auf und mit zunehmenden Schulalter klagen immer mehr Schüler über Rücken- und Kopfschmerzen, wodurch auch ihre Konzentrationsfähigkeit in der Schule nachteilig beeinträchtigt wird. Weitere mit der Dauer des Sitzens korrelierende schleichende Krankheitsprozesse, wie Fettstoffwechselstörungen, Belastungen der inneren Organe, ja sogar Krebserkrankungen belasten die Volksgesundheit nachhaltig.



Gesundheitsfördernde Verhältnisse wie ergonomische Sitzarbeitsplätze in Schule und Freizeit können diesem Problem wirkungsvoll begegnen. Es sind aber ergonomische Sitzverhältnisse erforderlich, die sich neben den Körpermaßen auch an dem lebendigen Bedürfnis des Nutzers anpassen und nicht umgekehrt. Muskeln, Kreislauf und Gehirn sind für den dynamischen Gebrauch bestimmt und nicht für

Zur Person



Dr. Dieter Breithecker
Vorstandsmitglied im
Forum Gesunder Rücken –
besser leben e.V.

Sportwissenschaftler

Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

www.haltungsbewegung.de

eine statische Belastung. Dies macht es erforderlich, dass während der Sitzzeiten spezielle dynamische Sitz-Lehnen-Eigenschaften die natürlichen und tätigkeitsabhängigen Haltungsveränderungen nicht einengen sondern sie bedarfsgerecht zur Entfaltung bringen las-



sen. Wesentlich ist auch die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn diese aufeinander abgestimmt sind, ist eine physiologische Sitzhaltung möglich.

* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Wiesbaden, www.haltungsbewegung.de

Worauf es bei Sitzarbeitsplätzen für Kinder und Jugendliche ankommt

- ▶ Stuhl und Tisch müssen über ausreichende und leicht anwendbare Verstellmöglichkeiten verfügen, die sich den reifungsbedingten Änderungen der Körperproportionen bequem anpassen lassen.
- ▶ Der Stuhl muss ein rückenfreundliches Sitzen gewährleisten und sich den natürlichen variablen und tätigkeitsabhängigen Sitzhaltungswechseln fließend anpassen.
- ▶ Der Tisch muss über eine Neigungsfunktion von mindestens 16° verfügen, um eine optimale Kopfhaltung zu ermöglichen. Für die Platzierung eines Monitors müssen eine ausreichende Tiefe (mindestens 90 cm) und eine separate höhenverstellbare – auch absenkbare – Einheit zur Verfügung stehen.

- ▶ Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Sitzvorderkante beim Stehenden den unteren Bereich der Kniescheibe berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist optimal eingestellt, wenn bei aufrechter Sitzhaltung, herabhängenden und im Ellenbogen angewinkelten Armen die ausgestreckten Zeigfinger sich auf der Tischplatte (bei Benutzung eines Laptops auf der Tastatur) befinden.



Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swoppster

Hersteller: Moizi

- Schreibtische Moizi 5 und Moizi 17
Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 34,
Moizi 6 und Moizi 7 (jeweils mit gepolsterter Sitzfläche)

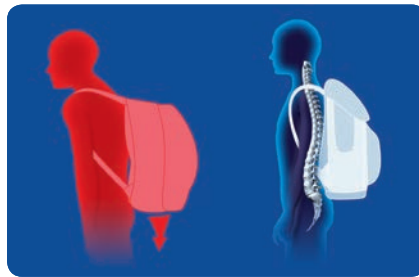
Hersteller: moll

- Kinder- und Jugendschreibtische
Runner, Booster, Sprinter, Champion
und Intero, Kinderdrehstühle
Maximo und Woody

Hersteller: VS

- Kinder- und Schülerarbeitsstuhl
Ergo III und StepbyStep III Schul- und
Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie
Schulstuhl PantoSwing-LuPo

Die richtige Wahl und das richtige Tragen des Schulranzens – damit Kinder nicht zum „Packesel“ werden



Die Wahl eines geeigneten Schulranzens und insbesondere das rückenfreundliche Tragen desselben sind für die gesunde Haltungsentwicklung von großer Bedeutung. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Laut der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und einer Studie der Aktion „Kid-Check“ aus Saarbrücken ist ein Ranzengewicht von bis zu 15 Prozent des Körpergewichtes des Kindes absolut unbedenklich. Im Gegenteil, ein angemessenes Gewicht übt einen wichtigen Trainingsreiz auf sich entwickelnde Muskeln und Knochen aus. Doch nicht nur das Gewicht, sondern insbesondere



eine rückengerechte Positionierung und die notwendige Stabilität sind wichtige Faktoren für die Rückengesundheit. Hier besteht vielfach Aufklärungsbedarf, da oftmals ungeeignete Schulranzen oder gar Rucksäcke benutzt werden. „Insbesondere Letztere sind aufgrund ihrer unergonomischen Form und Instabilität als

Schulranzenersatz gänzlich ungeeignet“, so Dr. Dieter Breithecker.

Worauf es beim Schulranzen ankommt

- ▶ Das Leergewicht des Schulranzens darf 1.400 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l möglichst nicht überschreiten.
- ▶ Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt werden kann, müssen die Tragegurte mindestens 4 cm breit und ausreichend gepolstert sein. Außerdem sollten sie einfach zu verstellen sein.
- ▶ Beim Rückenteil des Ranzens ist zu beachten: Seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material sorgen für einen optimalen Sitz. Eine atmungsaktive Polsterung ermöglicht eine bessere Luftzirkulation und eine ergonomische Konturierung entlastet die Wirbelsäule.
- ▶ Wichtig ist ebenfalls die Ausrichtung der Fächeraufteilung. Sie muss so gestaltet sein, dass schwere Gegenstände dicht am Rücken platziert werden können.
- ▶ Um für den jeweiligen Kinderrücken den optimalen Schulranzen zu finden, ist es unbedingt erforderlich, dass der Ranzen beim Kauf Probe getragen, individuell angepasst und getestet wird.

Hersteller: Sammies by Samsonite (Hama)

- Sammies Premium, Sammies Optilight

Treue Begleiter für die Kleinsten – Rückengerechte Kinderwagen



In den ersten drei Lebensjahren sind Kinderwagen und Buggy die wohl wichtigsten Begleiter für Kinder. Ob auf langen Spaziergängen, beim Einkaufen oder im Urlaub – sie

sind immer dabei und bieten den Kleinen eine komfortable Fortbewegungsmöglichkeit so lange sie noch nicht selbst laufen können oder der Weg für die kleinen Füße noch zu weit ist. Entscheidend ist dabei sowohl der Komfort für die Passagiere als auch für die Eltern. Denn oft muss der Wagen gehoben, getragen oder zusammengeklappt werden – nicht selten zu Lasten des elterlichen Rückens.

Worauf es bei Kinderwagen und Buggy ankommt

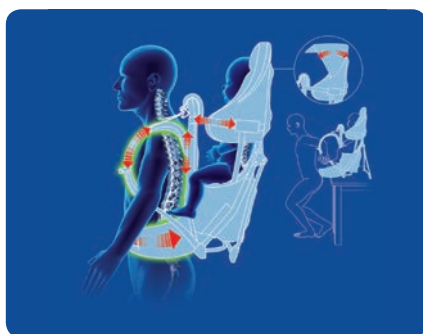
Zentraler Aspekt beim Kauf eines Kinderwagens oder Buggy ist die Sicherheit der Kinder. Weiterer wesentlicher Punkt ist der Komfort für Kind und Erwachsenen. So muss der Wagen dem Kind einen ausreichenden Bewegungsspielraum, verschiedene und bequeme Sitz- und Liegepositionen sowie angenehme klimatische Verhältnisse bieten. Für den Erwachsenen sind angenehme Fahr- und Rangiereigenschaften, eine unkomplizierte Adaption verschiedener Transporteinheiten, höhenverstellbare Griffe, Einhandverstellung zwischen Sitz- und Liegeposition, geringes Eigengewicht und leichte Faltbarkeit entscheidend.



Hersteller: kiddy

- Kinderwagen kiddy click´n move 3
- Buggy kiddy city´n move

Aktiv mit Kind – Rückentrag für Abenteurer



Für aktive Familien, die das Abenteuer lieben und gerne in der Natur unterwegs sind, sind Rückentragen ein bewährtes Transportmittel für die Kleinsten. Die Rückentrage er-

möglicht einen engen Kontakt zwischen Eltern und Kind und stärkt den Familienzusammenhalt. Auch hier gilt: Sicherheit und Komfort sowohl für das Kind als auch für die Eltern haben oberste Priorität. So muss die Rückentrage beim Hineinsetzen des Kindes einen sicheren Stand haben und unkompliziert auf und abgesetzt werden können. Die Gurte müssen gut gepolstert und leicht zu verstellen sein und den Druck optimal auf Schultern und Rücken des Trägers verteilen. Zusätzlich muss eine wirbelsäulenkonforme Kontur des Rückenteils gegeben sein. Für den Komfort des Kindes sind eine gute Klimatisierung sowie eine altersentsprechende Sitzposition entscheidend. Zudem sollte das Kind freie Sicht nach vorne haben. Damit steht einem entspannten Familienausflug nichts mehr im Wege.



Hersteller: kiddy

- Rückentrage kiddy adventure pack

Gesunder Schlaf und süße Träume

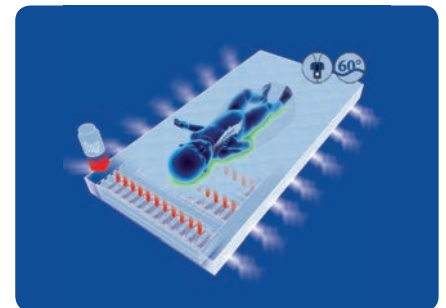


Gerade für Babys und Kleinkinder ist ein gesunder, erholsamer Schlaf besonders wichtig, denn nachts laufen wesentliche Wachstums- und Entwicklungsprozesse ab. Um optimale Voraussetzungen für den kindlichen Schlaf zu schaffen, sollten Eltern deshalb verschiedene Aspekte berücksichtigen.

Bett, Matratze, Schlafsack – darauf kommt es an

Entscheidend ist zunächst die Position des Kinderbettes. Ideal ist ein heller, zugluftfreier Platz bei einer Raumtemperatur von 16 bis 18° C und einer Luftfeuchtigkeit von 50 bis 65 Prozent. Ein passender Schlafsack sorgt für ausreichend Wärme und beugt gleichzeitig einer Überwärmung des Kindes vor. Zudem verhindert ein Schlafsack im Gegensatz zu einer Decke besser die gefährliche Bauchlage des Säuglings. Um den kleinen Organismus zu schützen und Allergien zu vermeiden, sollten Eltern beim Kauf eines Schlafsacks auf hautverträgliches, schadstofffreies Material Wert legen.

Bei der Auswahl der Matratze sollte darauf geachtet werden, Unfallgefahren zu vermindern und gleichzeitig den kleinen Rücken optimal zu stützen. Die Härte der Matratze ist optimal, wenn der kleine Körper im Liegen nicht mehr als ca. 2 cm tief in die Matratze einsinken kann. Denn dann passt sich die Unterlage der Wirbelsäule des Kindes an und Gesäß, Schulter und Hüfte können leicht „einsinken“. Dadurch wird eine gute Körperlagerung unterstützt und das Baby gleichzeitig vor zu starker Druckbelastung geschützt. Sobald die Kinder größer und beweglicher sind, verhindert eine Duo-Matratze mit unterschiedlichen Seiten und einem trittfesten Rahmen das Einklemmen der kleinen Füßchen zwischen Matratze und Bett bzw. Gitterstäben.



Bei neueren Matratzen wird neben der minimalen Schadstoffbelastung auch auf eine optimale Durchlüftung geachtet. Senkrechte und waagerechte Klimakanäle, eingelegte Federwellen und/oder Tubes (vertikales Röhrensystem) reduzieren eine mögliche Rückatmung und Überwärmung. Zusätzlich sollte aus hygienischen Gründen der Matratzenbezug bei bis zu 60° Grad waschbar sein. Wesentlicher Aspekt bei der Wahl des Kinderbetts ist die Verwendung ökologisch unbedenklicher Materialien und Farben.

Als Matratzenunterlagen werden zum Beispiel Lochplatten empfohlen. Nicht empfehlenswert sind feste Matratzen ohne punktelastische Unterstützung und die Verwendung von Lattenrosten (aus sicherheitstechnischen Gründen).

Hersteller: Alvi

- Ruby Comfort, Numero Uno, Schlummerle Super Air

Gesundes Wachstum mit ergonomischen Kindersitzen

Bei Autokindersitzen geht es in erster Linie um die Sicherheit der Kinder. Die Physik eines Unfalls ist unbarmherzig und die dabei

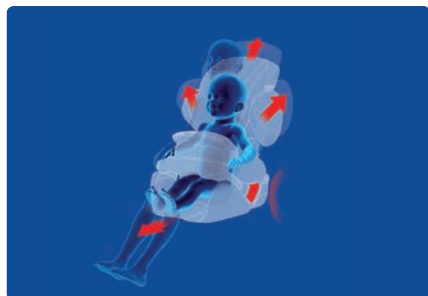


Gesund mit dem Rad



waltenden Kräfte werden oftmals unterschätzt. Aber Kindersitze sind nicht nur für den sicheren Transport von Kindern lebenswichtig, sondern

spielen auch eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung eines Kindes, da sie das Kind über einen längeren Zeitraum „begleiten“. Da gerade diese Lebensphase des Kindes durch stetiges Körperwachstum bestimmt ist, kommt auch der Ergonomie des Kindersitzes eine besondere Bedeutung zu. Ein „mitwachsender Sitz“ passt sich den Körpermaßen des Kindes optimal an, da er flexibel in drei Dimensionen mitwächst. Dies wird durch ein gleichzeitiges Verstellen der Kopf- und Schulterstützen in Höhe und Breite sowie durch eine ausziehbare und erhöhte Beinauflage gewährleistet. Die Ein- und Verstellmöglichkeiten sowie eine altersgerechte Anpassungsmöglichkeit sorgen für eine optimale Sitzposition, ohne zu sehr einzuzwingen. Körperliche Entlastung und ein „sich wohlfühlen“ sind sichergestellt. Die ideale Passform bedeutet zudem „erhöhte Sicherheit“!



Die Wahl des richtigen Kindersitzes hat aber auch einen gesundheitlichen Aspekt für die Eltern. Ein Sitz in Leichtbauweise bei gleichzeitig leichter Handhabung schont Rücken und Gesundheit der gesamten Familie. Sinnvolle Ergonomie und höchstmögliche Sicherheit gewähren leider längst nicht alle Kindersitze. Ein positives Beispiel sind die geprüften kiddy-Produkte.

Hersteller: kiddy

- Autokindersitze kiddy energy pro, kiddy phoenix pro, kiddy guardian pro, kiddy guardian pro 2, kiddy guardianfix pro, kiddy cruiser pro, kiddy cruiserfix pro ■



Sportliche Belastungen können Verspannungen lösen und den Rücken kräftigen. Studien belegen, dass durch eine moderate richtig ausgeführte Belastung Rückenschmerzen und deren Folgen vermindert oder gar vermieden werden können. Besonders geeignet zur Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen ist Radfahren. „Denn beim Radfahren wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Muskulatur fast des ganzen Körpers trainiert“, erläutert Prof. Dr. Ingo Froböse, von der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Beinmuskulatur sorgt für die Tretbewegung, die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper auf dem Rad und federt äußere Einflüsse ab und die Schulter-Arm-Muskulatur stützt den Körper am Lenker. Dies alles trainiert die Muskulatur und strafft sie, macht sie kräftiger und erhält deren Funktion, die dann im Alltag genutzt werden kann.



Aber nicht nur der aktive Bewegungsapparat, wie unsere Muskulatur, profitiert von der Bewegung des Radfahrens, sondern auch der passive Bewegungsapparat – also

Zur Person



Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse

Geboren 1957 in Unna, Sportstudium (Diplom) an der Deutschen Sporthochschule Köln, Promotion 1986, Habilitation 1993, Hochschulprofessor seit 1995.

Funktionen

- Leiter des „Zentrums für Gesundheit“ der Deutschen Sporthochschule Köln
- Leiter des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule (DSHS)
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Prorektor an der DSHS (1999-2003)
- Wissenschaftlicher Leiter des Institutes für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH (IQPR GmbH)
- Vorsitzender des „Forschungsinstituts Behindert und Sport“ (FiBS.V.)
- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“
- Sachverständiger/Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness“



unsere Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder; vorausgesetzt, Ihr Rad lässt sich individuell einstellen. Für die richtige Positionierung sind Sitzhöhe, Sattelposition, Lenkerhöhe und -neigung, Sattelneigung und Sitzlänge die entscheidenden Einstellkriterien.



Zusätzlich zur gesunden Sitzhaltung spielt die Federung eines Fahrrads für die Rückengesundheit eine wichtige Rolle.

Denn Stoßbelastungen durch Kopfsteinpflaster oder Schlaglöcher können die Wirbelsäule schädigen. Optimal ist eine Vollfederung, bei der statt der Sattelstütze das Heck und das Vorderrad gefedert ist. Die Vollfederung reduziert die Vibrationen am Rad, wodurch der Körper um

bis zu 35 Prozent weniger belastet wird. Gelenke und Rücken werden so optimal vor Stößen geschützt.

Wichtig ist auch ein möglichst niedriges Fahrradgewicht und ein tiefer Einstieg, der ein bequemes „Einsteigen“ ermöglicht.

Wer aus gesundheitlichen Gründen bisher aufs Radfahren verzichten musste oder wem die Kraft für die steileren Anstiege fehlt, für den gibt es jetzt eine rückenfreundliche Innovation. Ein Pedelec funktioniert wie ein normales Fahrrad, nur dass die eigene Tretleistung zusätzlich durch einen Elektromotor unterstützt wird. Die Intensität der Antriebsunterstützung lässt sich beim Pedelec ganz einfach und individuell regulieren. Je stärker die Tretleistung, desto stärker der Elektroantrieb. Der abnehmba-

re Akku kann problemlos entnommen und an einer Steckdose aufgeladen werden, die erzeugte Bremsenergie wird in Strom umgewandelt und der Akku damit aufgetankt. Entscheidend ist neben dem richtigen Rad ein an die persönlichen Bedürfnisse und die Leistungsfähigkeit des Einzelnen angepasstes Training. „Das erste Ziel von einem gesundheitsorientierten Radfahren sollte daher sein, regelmäßig Rad zu fahren. Nur mit einer regelmäßigen Betätigung können die meisten körperlichen, aber auch psychischen Veränderungen, wie etwa Stressabbau und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, erreicht werden“, erklärt Prof. Dr. Froböse.

Hersteller: riese & müller

- Avenue, Avenue hybrid, Culture, Culture hybrid, Jetstream, Kendu hybrid

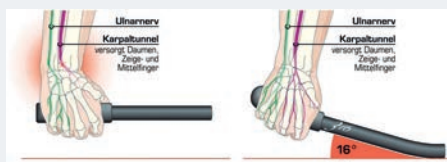
Extratipp:



Wer gesund Fahrrad fahren möchte, sollte besonderes Augenmerk auf Sattel, Lenker und Griffe lenken. Im Extratipp zeigen wir sinnvolle Lösungen auf.

1. Die richtige Sitzposition

Die optimale Sitzhaltung für FreizeitradlerInnen liegt zwischen einer leicht nach vorn geneigten bis zu einer Vorneigung von maximal 30 Grad. Ein Teil der Körperlast wird dadurch auf die Hände verlagert, zudem wird die Wirbelsäule durch die Muskulatur stabilisiert. Bei mehr als 30 Grad kann es zu einer Überstreckung der Halswirbelsäule kommen und die Handgelenke zusätzlich belasten.



Links: Eingedrückte Nervenbahnen
Rechts: optimal

2. Die optimale Lenkzentrale

Die Kette Hand-Ellbogen-Schulter-Rücken muss zusammenhängend betrachtet werden.

Ein ergonomischer Lenker bildet einen geraden Übergang von Unterarm zum Handgelenk. Das Handgelenk wird weniger überstreckt, die Versorgung der Handnerven verbessert und die Gefahr einschlafender Finger minimiert.

Der Griff ist die Kontaktstelle zum Bremsen und Lenken. Er sollte Sicherheit, Halt und Komfort bieten. Eine große Auflagefläche mi-

nimiert Druck und Taubheitsgefühle. Besonders bequem ist eine leichte Wellenform, die zur Handwölbung passt.



3. Ein passender Fahrradsattel

Ein Fahrradsattel muss passen „wie ein Paar Schuhe“. Damit die RadlerInnen mit ihren Sitzknochen auch wirklich auf dem Sattel sitzen, muss vorher der Sitzknochenabstand vermessen werden. Ein Sattel mit tiefer liegender Sattelnase bietet mehr Freiraum im Damm- sowie Schambereich und verhindert unangenehme Taubheitsgefühle oder Schmerzen.



Der Ergonomiespezialist SQlab bietet eine rückenfreundliche Sattellinie an, die dies berücksichtigt.

Eine gedämpfte zusätzliche seitliche Bewegung reduziert unan-



genehmen Satteldruck, mobilisiert die Bandscheiben und wirkt sich insgesamt rückenfreundlich aus.

Erhältlich sind ergonomische Fahrradprodukte, z. B. von SQlab im Fachhandel. Weitere Informationen auch unter www.sq-lab.com.



Trekkinglenker mit ergonomischer Biegung



Der Traum vom guten Schlaf



Der Schlaf ist Bestandteil des körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“, der sich in vielen Funktionen widerspiegelt. Deutlich ausgeprägt ist zum Beispiel der Tagesrhythmus der Körperkerntemperatur mit einem nächtlichen Minimum und einem Maximum am frühen Abend. Diese Tagesschwankung entspricht dem Verlauf der meisten Lebensfunktionen des Menschen. Es konnte gezeigt werden, dass die periodischen Schwankungen von der inneren Uhr geregelt werden. Der Gipfel der Schlafbereitschaft liegt am frühen Morgen, der Tageszeit, die durch ein „Tief“ des Gesamtorganismus gekennzeichnet ist.

Zu dieser Uhrzeit zeigen viele andere Funktionen ebenfalls ein Minimum. Hier befindet sich der Zeitpunkt geringster Konzentrationsfähigkeit, ein Tief in der Befindlichkeit und die geringste Kreislaufstabilität. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein physiologisches und psychologisches Tief mit ausgeprägter Funktionsineffektivität und Labilität der verschiedenen Organsysteme. Dies könnte eine der Funktionen des Schlafes sein: Überbrückung eines Zeitraumes, der für die Interaktion mit der Umwelt ungünstig ist und gleichzeitig die Möglichkeit zur Aktivierung von Funktionen, die mit motorischer Aktivität inkompatibel sind. Hieraus lässt sich folgern, daß es zu Störungen im Funktionsablauf kommen kann, wenn Schlaf hier nicht stattfindet.

Der Schlaf ist gekennzeichnet durch einen zeitlich begrenzten Zustand reduzierter Bewußtseins- und Aktivitätslage. Ein Bewusstsein fehlt entweder oder ist – im Traumgeschehen – verändert. Die motorische Aktivität ist, neben einer allgemeinen Verringerung, auch weniger zielgerichtet. Auf Umweltreize reagiert der Organismus im Schlaf nur eingeschränkt. Im Gegensatz zum komatösen Zustand kann der Schlaf jedoch jederzeit durch entsprechende Reize unterbrochen oder beendet werden. Schlaf ist ein hochaktiver Zustand, der gewisser äußerer Bedingungen bedarf, um ungestört vonstatten gehen zu können. Hierzu gehören ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume und angemessene Liegemöglichkeiten. Werden die physiologischen Vorgänge behindert, kommt es zu gestörtem Schlaf.

Gestörter Schlaf führt zu Übermüdung. Die Katastrophe im Atomreaktor in Tschernobyl wurde durch Fehler des Wartungspersonals nach stundenlangem Warten am frühen Morgen verursacht. Das Tankerunglück der „Exxon Valdez“ geschah nach langwierigen Bunkerarbeiten in der Nacht, durch eine übermüdete Mannschaft. Der gefährliche Störfall des Atomreaktors „Three Mile Island“, Harrisburg, wurde nach amtlichen Angaben durch „menschliches Versagen“ um 4:00 Uhr morgens ausgelöst. Der Absturz der Raumfähre „Challenger“ wurde mitverursacht durch Entscheidungen der Verantwortlichen am frühen Morgen nach weniger als zwei Stunden Schlaf. Beinaheunfälle in der Luftfahrt verursacht durch Übermüdung der Piloten im Cockpit sind häufiger, als dies in der Allgemeinheit bekannt ist. Die Mehrzahl der schweren Verkehrsunfälle auf Autobahnen wird durch Übermüdung verursacht.

Die Konsequenzen dieser Ignoranz biologischer Gegebenheiten betreffen nicht nur die Einzelschicksale, sondern sind viel breiter einzukalkulieren. Überlegungen zu den finanziellen Folgen der übermüdungsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindrucksvolle Weise nicht nur die Bedeutung der biologischen Rhythmen, sondern auch die Notwendigkeit eines gesunden Schlafes, der für die Erhaltung der vollen Leistungsfähigkeit erforderlich ist. Schlafstörungen bedeuteten auch eine Beeinträchtigung der Befindlichkeit und der Leistungsfähigkeit am Tage. Darüber hi-

Zur Person

Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley

ist seit über 30 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung und Chronobiologie tätig. Er arbeitete an verschiedenen Max-Planck-Instituten und wurde dann Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Universität Regensburg. Langjähriges Vorstandsmitglied nationaler und internationaler wissenschaftlicher Gesellschaften und Gründer der ersten „Schlafschule“. Derzeit Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS).
Internet: www.zulley.de
Literatur: „Mein Buch vom guten Schlaf“ von Jürgen Zulley, Goldmann Verlag, München (2010)



naus führen chronische Schlafstörungen zu Folgeerkrankungen und diese erhöhen die Multimorbiditäts- und Mortalitätsrisiken. Zu nennen sind hier beispielsweise Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen sowie psychiatrische Erkrankungen, wie Depressionen. Nur ein Bruchteil dieser Schlafstörungen wird diagnostiziert und behandelt. So entstehen jährlich indirekte Kosten in Milliardenhöhe, die durch eine angemessene schlafmedizinische Versorgung vermieden werden könnten.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist an erster Stelle die Selbsthilfe gefragt. Zu Beginn steht eine umfassende Information über den Schlaf und die Schlafstörungen (z. B. über Literatur). An zweiter Stelle stehen so genannte schlafhygienische Maßnahmen. Hierzu gehören beispielsweise ein geregelter Tagesablauf mit festen Zeitpunkten des Zubettgehens und Aufstehens. Entspannung am Abend, kein Alkohol und Nikotin. Aufstehen, wenn man in der Nacht nicht mehr weiterschlafen kann. Bei Einschlafstörungen kein Mittagsschlaf. Diese Strategien werden über die Präventivseminare der „Schlafschule“ erfolgreich vermittelt. Der nächste Schritt wäre ein Versuch mit pflanzlichen Mitteln. Baldrian kann bei leichten Schlafstörungen helfen. Falls auch das nicht ausreicht, ist ein Arztbesuch angesagt, der kurzfristig mit Medikamenten helfen kann. Informationen gibt es bei der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS), Tel. 0941/9428271



Hatten Sie eine geruhssame Nacht...

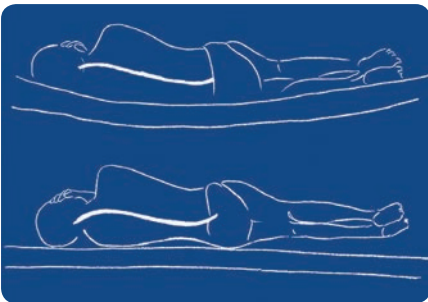


...oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?



Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen aller-

dings nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt das Problem. Mitschuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität haben die mangelhaften Bettsysteme. Eine von Prof. Dr. Jürgen



Liegen in alten und schlechten Betten belastet die Wirbelsäule. Dabei führen sowohl zu weiche, zu harte als auch durchgelegene Unterlagen zu Rückenschmerzen.

Zulley, Prof. Dr. med. Erich Schmitt, dem Schlafmagazin und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unterstützte Befragung von über 75.000 Bürgern hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem.



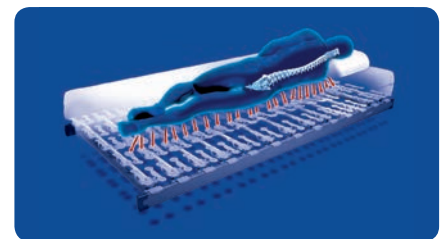
Bis zu 60 mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung.

Fast die Hälfte der Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 19 Prozent sogar überhaupt nicht.

Über die Hälfte der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen, 40 Prozent immerhin gelegentlich. Bezeichnend: Bei 90 Prozent der Befragten liegt die Matratze auf einem Holzlattenrost. Unter allen Teilnehmern der Befragung wurden 235 Personen ausgewählt, von denen 97 Prozent unter Rückenschmerzen und 98 Prozent unter schlechter Schlafqualität litten. Sie testeten vier Wochen lang ein ergonomisches, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Lattotflex-Bettsystem. Das Ergebnis ist deutlich: 94 Prozent weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent bessere Schlafqualität. Das bedeutet, es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden, schlechtem Schlaf und ungeeigneten, veralteten Betten. Dies unter-

mauern neutrale medizinische Studien, wie z. B. von Jakobson et al., veröffentlicht 2009 vom medizinisch-wissenschaftlichen Fachverlag Elsevier. Doch vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückenschonendes Bettsystem beschaffen sein sollte.

Ein gesunder und effektiver Schlaf ist jedoch die Voraussetzung für ein gesundes Leben, denn nachts tankt der Körper neue Energie und regeneriert sich. Nur wer ausreichend und vor allem erholsam schläft, ist fit für die Strapazen des Alltags. Denn Schlafmangel macht sich tagsüber deutlich bemerkbar. Fehlender und schlechter Schlaf führt neben Müdigkeit, Konzentrationschwäche und eingeschränkter Leistungsfähigkeit auf Dauer auch zu Niedergeschlagenheit.



Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das heißt gesundes Bett körpergerecht sein und sich in jeder Lage stützend und tragend anpassen. „Am Tag ist unsere Wirbelsäule extremen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist eine korrekte

Lagerung der Wirbelsäule während der Nacht. Und da kein Körper dem anderen gleicht, ist ein individuell anpassbares und einstellbares Bettssystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettssystem, dass sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettssysteme, welche aus einer flexiblen Matratze und einer punktelastischen Unterfederung bestehen. Letztere zeichnen sich zum Beispiel durch Flügelfedern aus, die auf Glasfaserstäben gelagert sind. Jede einzelne Feder reagiert punktgenau auf jede Schlafbewegung und fängt die Gewichtsverlagerung sanft ab. Ein traditioneller Lattenrost, der sich nur eindimensional an den Körper anpasst, kann diese Flexibilität nicht gewährleisten. In vielen Fällen ist er außerdem aufgrund seiner Nutzungsdauer auch technisch „verbraucht“ und somit nicht geeignet, Schlaf und Rücken positiv zu beeinflussen.



Eine Alternative zum System der punktelastischen Unterfederung durch Flügelfedern bietet beispielsweise ein flexibles vertikales Röhrensystem im Inneren der Matratze. Je nach Anforderung stehen Matratzen mit unterschiedlichen Röhrenstärken und Bezügen zur Verfügung. Unterschiedlich starke Schaumstoffröhren, so genannten Tubes, sind in den Matratzenkern eingearbeitet. Schulter- und Gesäßpartie werden dabei durch weichere Röhren besonders schonend gelagert. Die Lendenwirbelsäule wird durch festere Tubes gestützt. Die Röhren ermöglichen eine optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Matratze und sorgen so für ein gesundes Bettklima. Die Feuchtigkeit wird nach unten abgeleitet und die Luft kann zirkulieren. Die Tubes-Matratzen können in Kombination mit ergonomischen Unterfederungen oder mit der Tubes-Unterfederung „Syncro“, die perfekt auf die Matratze abgestimmt ist, genutzt werden.

Fazit: Eine optimale Körperlagerung in Verbindung mit einem idealen Bett- und Raumklima

ist unbedingt notwendig, um Rückenschmerzen vermeiden und gleichzeitig die eigene Schlafqualität positiv beeinflussen zu können. Das richtige Bett: Ein Gewinn an Gesundheit, Wohlfühl und persönlicher Lebensqualität!

Warnung vor falschen Kissen!



Das Kopfkissen ist ein wichtiger Bestandteil der Bettausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissentyp kann nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ein Kissen sollte 40 x 80 cm groß sein, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein. Der „Traumfalter“ erfüllt all diese Anforderungen und ist sogar individuell einstellbar. Das Konzept ist ebenso genial wie simpel: Ein Kissen mit dem Format 80 x 80 cm wird zur Hälfte zusammengeklappt, eine Nackenrolle eingebunden und das Kissen mit einem Reißverschluss fixiert. Auch für das Thema Lagerung des Kopfes ist die Durchlüftung wichtig, daher gibt es die Nackenstützkissen des Tubes-Systems in unterschiedlichen Varianten und somit für jeden Schlafertyp.

Hersteller: Lattoflex

- Lattoflex 200/300/800
Nackenstützkissen: Lattokiss, MultiPerfekt, Traumfalter

Hersteller: Metzeler

- Metzeler Tubes 126
Nackenstützkissen: Tubes Prestige und Selection

Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Auch für die Kleinsten unter uns, für deren körperliche und geistige Entwicklung, ist das Thema „rückengerechter Schlaf“ von großer Bedeutung. Mehr Informationen finden Sie im Kapitel „Aktion Gesunder Kinderrücken“ auf der Seite 21.

Bewegungsbetten in der Pflege – verbesserter Schlaf für Pflegebedürftige

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Genesung



und Gesunderhaltung. Mit dem Wissen über die Zusammenhänge von Schlaf und Regeneration und deren Auswirkungen auf den Genesungsprozess bekommen Pflegeexperten wichtige neue Impulse. Hieraus entstehen sinnvolle Produkte, wie zum Beispiel die Thevo Bewegungsbetten. Diese Systeme basieren auf den Grundprinzipien der Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. Das bedeutet: Sanft schwingende Flügelfedern stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegende seinen Körper besser spürt. Dies ist die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilität und einen erholsamen Schlaf. Über die Federungen sind die Bewegungsbetten auf die Anforderungen einzelner Krankheitsbilder abgestimmt.



Die aus der Micro-Stimulation resultierenden minimalen Bewegungsimpulse sorgen für ständige Druckverlagerungen. Bei bettlägerigen Patienten wird durch das Bewegungsbett ThevoautoActiv einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Eigenbewegung des Patienten wird durch die spezielle Federung des Bewegungsbettes deutlich gefördert. Auch die Matratze ThevoSoft wird zur Prophylaxe von Dekubitus in der Pflege eingesetzt. Weiterhin ist die Schlafproblematik schwerstkranker oder behinderter Kinder bisher kaum thematisiert worden. Ein Bewegungsbett, wie ThevoSchlummerstern, ist ein kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem, welches die Schlafqualität, Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes unterstützt. Der ThevoSchlummerstern ist zur Dekubitusprophylaxe und -therapie geeignet und unterstützt zudem die Schmerztherapie. Des Weiteren profitieren auch Demenzzranke von einem speziellen Bewegungsbett, wie ThevoVital. Ca. 70 Prozent der Demenzzranke leiden unter massiven Schlafstörungen. Unruhige und schlaflose Nächte mit einem sehr hohen Pflege- und Betreuungsaufwand sind die problematische Folge. Diese Schlafstörungen entstehen, weil die betroffenen Menschen ihren Körper nicht mehr spüren. Produkte, wie ThevoVital, sorgen für eine sanfte Bewegung, welche die Wahrnehmung des Demenzzranke stimuliert, Ängste abbaut und damit einen erholsamen Schlaf fördert. Ergebnis: Eine direkte Entlastung für das Pflegepersonal und Angehörige. Ganz ohne Nebenwirkungen. Auf gefährliche Medikamente kann so oft verzichtet werden.

Hersteller: Thomashilfen

- ThevoautoActiv, ThevoVital, ThevoSchlummerstern und ThevoSoft



Rückengerechtes Liegen im LKW



Lkw-Fahrer haben einen gefährlichen und anstrengenden Job: Tag für Tag legen sie hunderte von Kilometern zurück – oft ohne die entsprechenden Pausen und vor allem ohne den nötigen Komfort beim Sitzen und Liegen. Die Folge: Zahlreiche Berufsfahrer leiden unter schmerzhaften Rückenproblemen, die bis zur Berufsunfähigkeit führen können und überdurchschnittlich häufig auch führen.

Was die Krankenstatistiken angeht, zählen Berufskraftfahrer zu den absoluten Risikogruppen. Die durchschnittliche Ausfallzeit eines Fahrers pro Jahr beträgt 17,6 Tage. Das sind rund 5 Krankheitstage mehr als der durchschnittliche Arbeitnehmer in Anspruch nimmt. Der dadurch entstehende wirtschaftliche Schaden für die Unternehmer ist immens. Laut Statistik kosten die Ausfallzeiten eines Arbeitnehmers den Betrieb über 7.000 Euro jährlich*. Zu den Schmerzen, die zur Berufsunfähigkeit für den Betroffenen führen können, kommen

also auch handfeste betriebs- und volkswirtschaftliche Folgen.

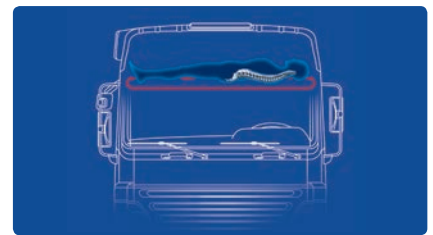
Wie bereits erläutert, ist der Schlaf die wichtigste Regenerationsphase für Körper und Geist. Folglich ist es unabdingbar, dem gestressten Berufskraftfahrer ein Bettsystem in seiner Schlafkabine anzubieten, das selbst vielen herkömmlichen, oft auch mechanisch und hygienisch ziemlich verbrauchten häuslichen Betten überlegen ist. Nun sollte man meinen, dass LKW-Hersteller ein so wichtiges Thema generell berücksichtigen. Doch weit gefehlt, denn branchenüblich ist dies kein Bett, sondern eher eine „Pritsche“, die üblicherweise aus einem hart umpolsterten Metallgitter oder Brett besteht.

Bei einem rückengerechten LKW-Liegesystem sollte die Wirbelsäule in Rücken- und Seitenlage in ihrer natürlichen Form unterstützt werden. Dies bedeutet, dass in jeder Schlafposition, unter Berücksichtigung von Größe, Gewicht und Körperkontur des Nutzers, eine individuelle Anpassung stattfindet.

Eine leichte Handhabung, hervorragende Klima- und Hygieneeigenschaften sowie die

ökologische Unbedenklichkeit sind weitere Anforderungen an ein solches System. Leider lässt hier das Angebot der LKW-Hersteller bei der Erstausrüstung stark zu wünschen übrig.

Die gute Nachricht ist jedoch, es gibt im Nachrüsbereich LKW-Matratten, die einen deutlich verbesserten Liege- und Schlafkomfort bieten. Diese erfüllen die gewünschten medizinischen Anforderungen, allerdings mit der Einschränkung, dass die Möglichkeit der individuellen Anpassung sowie die Einhaltung von Mindestmaßen durch die vorhandenen „Unterfederungen“ vielfach eingeschränkt sind.



Hersteller: Metzeler

- Metzotruck-Air

* Quellen: DAK-Gesundheitsreport, BKK Krankenartenstatistik, offizielle Angaben der Post AG zu Ausfallkosten

Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann



Die Alterungsvorgänge im menschlichen Körper sind charakterisiert durch Strukturveränderungen und Leistungseinbußen. Die Ursachen sind einerseits genetisch gesteuert, andererseits abhängig vom Lebensstil. Unter den vielen Empfehlungen zur Jüngererhaltung gibt es nur eine wissenschaftlich gesicherte Maßnahme: Eine überdurchschnittliche muskuläre und geistige Aktivität. Hier-

durch gelingt es, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtschein des Betreffenden entspricht.

Den alterungsbedingten Verlusten an koordinativer Leistungsfähigkeit kann durch einfache Übungen, wie ein mehrfach tägliches Balancieren über einen schmalen Gehstreifen, Treppauf- und Treppabsteigen mit einem vollen Wasserglas, mor-

gendliches An- und Ausziehen im Stehen begegnet werden.

Die Kraft der Skelettmuskulatur nimmt deutlich erst ab dem 50.-60. Lebensjahr ab

Diesem Vorgang kann durch ein statisches oder dynamisches Krafttraining entgegengewirkt werden. Gleichzeitig dient die Stärkung der Skelettmuskulatur einer Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes

Zur Person

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wildor Hollmann

Träger des Schulterbandes zum Großen Bundesverdienstkreuz mit Stern, Träger der Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund), Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)





und hilft, im Alter vermehrt auftretende Schwindelanfälle zu vermeiden. Ferner erzielen wir mit einem Muskelkrafttraining eine Stärkung von Knochen, Gelenken, Sehnen und Bändern. Zu beachten ist jedoch, dass durch ein ausschließliches statisches Krafttraining keine gesundheitlich wünschenswerten Reize auf das Herz-Kreislaufsystem gesetzt werden.

Im Gegensatz hierzu kann Ausdauertraining helfen, zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend zu vermeiden. Günstig beeinflusst wird neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und der Stoffwechsel. Voraussetzung hierzu sind mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte, mindestens 30-minütige Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamer Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

Die zusätzliche körperliche Aktivität sollte so beschaffen sein, dass bei Personen unterhalb des 60. Lebensjahres hierdurch mindestens 1.500, besser 2.000 kcal pro Woche zusätzlich verbraucht werden. Die Belastungsintensität sollte sich bei klinisch gesunden Personen nach der Faustregel richten: $180 - \text{Lebensalter in Jahren} = \text{Pulsfrequenz im Training}$. So nimmt mit zunehmendem Alter der notwendige Trainingsumfang ab.

Die jüngsten Gehirnforschungen lassen erkennen, dass körperliche Bewegung den denkbar stärksten Anreiz bildet zu regionalen Gehirndurchblutungssteigerungen, verbunden mit vermehrter Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren, Neubildung von Neuronen und Steigerung der Kapillarisation. Das Gehirn ähnelt darin den Adaptationen der Skelettmuskulatur. Auch das Immunsystem wird durch Ausdauertraining genannter Art gefördert.

„Gäbe es eine Pille, die alle genannten Effekte in sich vereinigen würde – sie würde zweifellos das Medikament des Jahrhunderts genannt. Leider steht der Anwendung das physikalische Gesetz der Trägheit entgegen“, so Professor Hollmann. ■

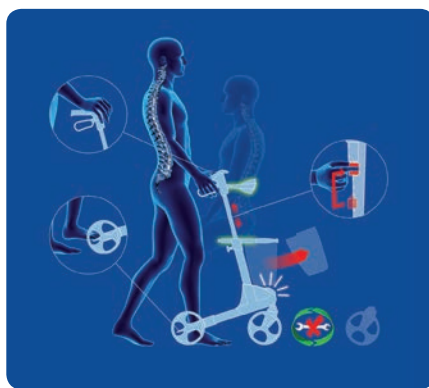
Für mehr Bewegungsfreiheit – Rollatoren bieten Komfort und Sicherheit

Für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bedeuten Rollatoren ein großes Stück Freiheit. Durch die rollenden Gehhilfen können ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen ein autarkes Leben führen und sich selbständig innerhalb und außerhalb der eigenen Wohnung fortbewegen. Auch zum Transport von Einkäufen oder als Sitz für kurze Pausen sind die Gehwagen bestens geeignet. Damit der Rollator eine sichere und gleichzeitig komfortable Fahrt gewährleistet, muss er allerdings verschiedene Anforderungen erfüllen.



Eine entscheidende Rolle spielt das geringe Gewicht des Rollators, da er immer wieder auch gehoben werden muss, z. B. beim Verladen ins Auto oder beim

Besteigen von Bahnen und Bussen. Gute Rollatoren, wie z. B. der Topro Troja 2G, wiegen kaum mehr als 7 Kg und lassen sich zudem sehr einfach handhaben: Eine Memoryfunktion ermöglicht es, den Rollator schnell wieder in der richtigen Höhe einzustellen, wenn er sich einmal ganz klein machen musste. Der Faltmechanismus funktioniert ohne Kraftaufwand und der Rollator steht auch zusammengeklappt auf allen vier Rädern sicher. Auch im gefalteten Zustand ist er seinem Besitzer so notfalls eine Stütze.



Ein weiterer Aspekt, der einen Rollator rückengerecht macht, ist seine Ankipphilfe: Möchte der Nutzer ein Hindernis überwinden, hebt er den Rollator mit einem leichten Tritt mit der Fußspitze auf die Ankipphilfe ein wenig an und steigt so mühelos und rückenfreundlich über das Hindernis. Je nach Untergrund sollten die Räder schnell und unkompliziert gewechselt werden können. So ist auch das Fahren auf unebenen Wegen, wie Pflaster oder Kies, schonend

für Hände und Schultern. Ein LED-Licht (mit Alarmfunktion sobald der Rollator umkippt), ein abnehmbarer Korb und eine Klingel sind weitere sinnvolle Details und wichtige Sicherheitsaspekte. Für eine rückengerechte Haltung und ein leichteres Aufstehen werden zudem ergonomische Handgriffe benötigt. Diese ermöglichen durch ihre Form unterschiedlichste Hand- und Griffpositionen beim Gehen mit dem Rollator. Das entlastet Hände und Schultern und ermöglicht ermüdungsfreies Gehen auch für Menschen mit Handproblemen. Zudem ist der Gang automatisch aufrechter und damit rückengerechter. Beim Sitzen im Rollator dienen die Handgriffe als Armlehnen. Beim Aufstehen vom Stuhl oder Sessel bieten sie durch ihre ergonomische Form besonders viel Halt und Sicherheit. Sinnvolles Zubehör ist ein gepolsterter Rückengurt. Er entlastet den Rücken im Sitzen und verhindert ein Rückwärtskippen.

Für Patienten, die nicht genügend Kraft zum Schieben eines Rollators haben oder Unterstützung beim Aufrichten des Rumpfes benötigen, eignen sich Rollatoren mit Unterarmauflage wie der Troja UA. Dessen Unterarmauflagen bieten den Patienten die Möglichkeit, sich selbstständig fortzubewegen, ohne den Arm einer Hilfsperson.

Hersteller: Topro

- Troja 2G
- Troja UA

Gehwagen im klinischen Einsatz



Bei Gangeinschränkungen nach Operationen oder Erkrankungen, wie einem Schlaganfall, kommen im Klinikalltag in der Therapie häufig spezielle Steh- und Gehhilfen zum Einsatz. Optimale Gehwagen, wie z. B. der Taurus von Topro, sind durch eine hydraulische oder elektrische Höhenverstellung für jeden Nutzer individuell und einfach in Höhe und Breite einstellbar. Eine spezielle Höhenskala ermöglicht es zudem, dass eine einmal für korrekt befundene Stützhöhe auf der Skala abgelesen und jederzeit wieder eingestellt werden kann. Moderne Geräte sind stabil und sicher, wendig, mit den Armen lenkbar, sie helfen beim Aufstehen und haben kein störendes Gestänge. In dieser Form sind sie ein wichtiges Hilfsmittel für den klinischen Einsatz, für den Patienten und Therapeuten zugleich.

Hersteller: Topro

- Taurus E, Taurus H
-



Urlaub für den Rücken



Viele Geschäftsleute kennen das: Jede Nacht in einem anderen Hotel, in einem anderen Zimmer, in einem anderen Bett. Für Freizeitangebote und Unterhaltung ist durch Schwimmbad, Sauna und Fernsehen meistens ausreichend gesorgt. Auch um das leibliche Wohl muss sich im Normalfall kein Hotelgast mehr sorgen. Einzig seinem Rücken oder seinen Schlafproblemen wird kaum die erforderliche Beachtung geschenkt!



Selten bietet ein Hotel dem Urlauber oder Geschäftsreisenden eine rückenfreundliche Ausstattung. Denn bei der Auswahl des Mobiliars

achten die wenigsten Hotelbesitzer darauf, ob diese geeignet sind, Schlaf- und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Im Gegenteil, meistens sind ausschließlich Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Einrichtung entscheidend. Das eigentlich wichtige Bedürfnis des Gastes – seine Rückenproblematik – findet kaum Beachtung und das, obwohl rund 80 Prozent der Bundesbürger mehr oder weniger häufig unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind gerade

Vielreisende unbedingt auf erholsamen Schlaf angewiesen. Körper und Geist sollen in „gesunden“ Betten regenerieren. Doch sehr oft sind die Betten durchgelegen, hygienisch ver-

braucht oder entsprechen nicht der heutigen Bettentechnik, was zu Lasten der Schlafqualität geht. Auch das sonstige Mobiliar, wie Stühle, Polstermöbel etc., ist vielfach untauglich und der Rücken, des sonst so umworbenen Hotelgastes, muss darunter leiden.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat dieses Problem aktiv aufgegriffen. Diverse aufklärende Gespräche mit der Hotelbranche führten zu ersten äußerst positiven Ergebnissen. Die Bereitschaft zu neuem Denken und Handeln, im Interesse des Gastes, wurde geweckt. Erste Hotels bieten inzwischen Ihren Gästen einen „rückenfreundlichen“ Aufenthalt. Das bedeutet, die Bettausstattung und auch die sonstige Zimmereinrichtung besteht aus rückenfreundlichem Mobiliar. In AGR-zertifizierten Hotels, die Leihräder anbieten, gibt es sogar rückenfreundliche Fahrräder. AGR überprüft Hotels – nach fachlich definierten Mindeststandards – auf ihre Ausstattung und zeichnet diese mit dem „AGR-Hotel-Gütesiegel“ aus. Wenn Sie ein Zimmer buchen, fragen Sie nach „AGR Geprüft und empfohlen“, Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

AGR-zertifizierte Hotels:

Treff Ferienpark Usedom

D - 17459 Koserow • www.treff-ferienpark.com

Hotel Strandeck

D - 26465 Langeoog • www.strandeck.de

Oste Hotel

D - 27432 Bremervörde • www.oste-hotel.de

Ostel Jugendhotel

D - 27432 Bremervörde • www.ostel.de

Hotel Weserschlosschen

D - 31582 Nienburg • www.weschloesschen.de

Pension Ederstrand

D - 35066 Frankenberg (Eder)
www.pension-ederstrand.de

Hotel Gude

D - 34134 Kassel • www.hotel-gude.de

1a Pension Schübeler

D - 37688 Beverungen • www.1apension.de

Hotel & Resort Defereggental

A - 9962 St. Veit i.D. (Osttirol)
www.hotel-defereggental.com

Eine aktuelle Übersicht der zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/hotels. Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.



Hotelbetten, auf die sich Ihr Rücken freut

Bei der Ausstattung eines Hotelzimmers spielen für den Hotelier viele Faktoren eine wichtige Rolle. Eine eher untergeordnete spielt dabei leider – sehr zum Leidwesen der Gäste – das Hotelbett.

Das ist eigentlich unverständlich und nicht akzeptabel, denn für den Gast steht das Bett mit im Mittelpunkt des Interesses, wie Studien belegen. Schaut man einmal kritisch intensiver unter das Laken, auf die Matratze und/oder den Lattenrost, so ist selbst in noblen Herbergen der Spitzenklasse zu selten eine vernünftige ergonomische Qualität zu finden. Dass es auch anders geht, zeigen Unternehmen, wie Frischauf, Lattoflex und Metzeler, die der Branche modernste und höchst ergonomische, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Hotelbettentechnik anbieten. Dem Gast sei geraten, sein Hotel nicht nur nach Lage, Anzahl der Sterne, Renommee etc., zu wählen. Das persönliche Wohlbefinden wird maßgeblich durch die ergonomische Qualität der Betten beeinflusst. Das gilt natürlich auch für das heimische Bett. Darauf sollten Sie achten!

Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE

Hersteller: Lattoflex

- Lattoflex 200/300/800

Hersteller: Metzeler

- Metzeler Tubes 126



Gewinnen Sie mit der AGR:

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihren Alltag rückengerechter gestalten können. Einige der Produkte mit AGR-Gütesiegel können Sie hier gewinnen, entweder im AGR-Quiz und/oder durch Ihre Händlerbewertung.



Das AGR-Quiz



Sie haben unser AGR-Magazin mit Interesse gelesen? Dann ist unser Quiz sicherlich eine Kleinigkeit für Sie. Tragen Sie jeweils den ersten Buchstaben der Antworten in das vorgesehene Feld des Coupons (unten) ein. Den Coupon senden Sie uns bitte oder geben Sie das Lösungswort einfach auf unserer Internetseite www.agr-ev.de/gewinnspiel ein.

Alle Buchstaben zusammen ergeben das gesuchte Lösungswort.

- 1 Bettssystem mit Gütesiegel (siehe Seite 28)
- 2 Polstermöbel mit Gütesiegel (siehe Seite 12)
- 3 Welcher „Mangel“ zählt zu den Hauptursachen von Rückenschmerzen? (siehe Seite 3)
- 4 Fachbuch der AGR (siehe Seite 33)

Die Händlerbewertung

Im Händlerverzeichnis (ab Seite 34) finden Sie AGR-zertifizierte Händler in Ihrer Nähe, bei denen Sie sich über rückengerechte Produkte informieren können. Bitte schreiben Sie uns nach einer Beratung, wie Ihnen diese gefallen hat. Ihre Meinung können Sie uns natürlich auch unter www.agr-ev.de/händlerbewertung mitteilen. Mit Ihrer Auskunft können wir das Beratungsniveau weiter optimieren. Und als Dankeschön können Sie – unabhängig vom Quiz – eines der oben gezeigten Produkte gewinnen.



Aus allen richtigen Einsendungen und den Händlerbewertungen wird alle 3 Monate ein Gewinner ermittelt. Zusätzlich erhält jeder 25. Einsender ein rückenfreundliches Präsent als Dankeschön fürs Mitmachen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sollten Sie keine Nachricht erhalten, so haben Sie leider nicht gewonnen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre Antwort senden Sie bitte an:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

..oder besuchen Sie einfach unsere Internetseite www.agr-ev.de

Ausfüllen, abschicken und gewinnen!

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und habe alle Fragen des AGR-Quiz beantwortet.
Das Lösungswort lautet:

1

2

3

4

N

Name

Beruf/Alter

Straße

PLZ/Ort

Tel./Fax

E-Mail

Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und bewerte das von mir besuchte zertifizierte Fachgeschäft:

Name

PLZ/Ort

Ich hatte vorab einen Termin vereinbart ☐ ja ☐ nein ☐

Die Beratung dauerte Minuten

Ich habe mich zum Kauf entschieden: Modell Zubehör



Falls ich gewinne, möchte ich (mehrere Nennungen möglich):

- ☐ ein Lattoflex Bettssystem 1
- ☐ einen PantoMove von VS 2
- ☐ ein Paar Schuhe von Steitz Secura 3
- ☐ ein riese und müller Fahrrad 4
- ☐ einen Kinnarps-Bürostuhl 5
- ☐ einen Jumper + DVD von TOGU 6
- ☐ ein Stehpult rolls drive von officeplus 7
- ☐ einen swopper von aeris 8
- ☐ einen Autokindersitz von kiddy 9
- ☐ einen Fernsehsessel Ziyo von Wellco 10
- ☐ einen Sedus-Bürostuhl 11
- ☐ ein Paar Schuhe von Ganter 12
- ☐ ein Paar Schuhe von chung shi 13
- ☐ einen Rasenmäher von Bosch 14

Das Erscheinungsbild des Geschäfts war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1

2

3

4

5

6

Die Beratung des Händlers war (Schulnoten – bitte ankreuzen)

1

2

3

4

5

6

Der Ergonomie-Ratgeber

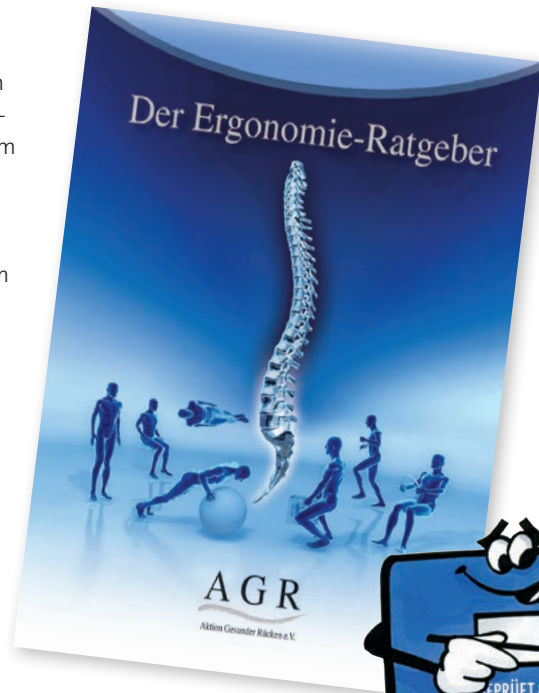
Der Ergonomie-Ratgeber erläutert auf über 200 Seiten, wie ein „rückengerechtes“ Arbeits- und Freizeitumfeld geschaffen werden kann, wie sich Fehlhaltungen und unnötige Belastungen im Alltag vermeiden lassen und welche Kriterien bei der Kaufentscheidung von Alltagsprodukten zu berücksichtigen sind. Im Detail erläutert der Ratgeber die ergonomischen Anforderungen an Produkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie im AGR-Magazin in aller Kürze beschrieben. Alle Empfehlungen basieren auf dem unabhängigen und anerkannten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Zusätzlich bietet das Buch ausführliche Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, zur Anatomie und Funktion der Wirbelsäule und Muskulatur.

Aktion Gesunder Rücken e. V., Selsingen

ISBN 978-3-936119-07-7, 9,95 Euro

Erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt bei

AGR unter + 49 (0)4284/926 99 90



AGR im Internet

ICH SUCHE EINEN ARZT
IN MEINER NÄHE!

ICH HAB' RÜCKEN-
SCHMERZEN. WAS HILFT?

WELCHE PRODUKTE SIND
GUT FÜR MEIN KIND?

WIE KANN ICH MEINEN
RÜCKEN TRAINIEREN?

WELCHE STÜHLE FÖR-
DERN EINE GESUNDE
SITZHALTUNG?

WO GIBT ES RÜCKEN-
FREUNDLICHE BETTEN IN
HAMBURG?



Nutzen Sie die QR-Codes im AGR-MAGAZIN, um ganz schnell an weiterführende Informationen zu kommen.

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie hilfreiche Informationen rund um die Themen Rücken und Rückenschmerzen finden Sie im Internet unter:

www.agr-ev.de

AGR-zertifizierte Fachgeschäfte - Ihrem Rücken zuliebe!

Testkäufe belegen immer wieder, dass es vielfach Schwächen im Service und der gebotenen Beratungsqualität des Fachhandels gibt. Das gilt branchenübergreifend. Selbst Anbieter aus dem Gesundheitsbereich und sogar Apotheken haben hier schon deutliche Schwächen gezeigt. Das gilt erst recht für die Beratung rückengerechter Alltagsprodukte. Deshalb ist es ein weiteres wichtiges Ziel der Aktion Gesunder Rücken e. V., Fachhändler entsprechend zu qualifizieren. Das verbessert, im Interesse der Verbraucher, die Beratungsqualität der Verkäufer. Daher schult, qualifiziert und zertifiziert AGR Fachhändler. Sie vermittelt dem Beratungspersonal medizinisches und anatomisches Wissen, wie Funktion, Statik und Ernährung der Wirbelsäule, Aufgaben und Aufbau der Muskulatur und das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern, sowie Inhalte der „Neuen Rückenschule“. Die Schulung wird um branchenspezifisches Fachwissen ergänzt, also um Ergonomie aus multidisziplinärer medizinischer Betrachtungsweise.

Permanente Weiterbildung und Kontrolle des Wissenstandes sichern und erweitern die erworbene Beratungsqualität. Die Berater müssen sich alljährlich einer umfassenden weiterführenden Schulung und erneut einer Abschlussprüfung unterziehen. Nur die dabei Erfolgreichen werden seitens AGR zertifiziert und dürfen diese besondere Qualifikation entsprechend nach außen signalisieren. Zu einem hervorragenden ergonomischen Produkt gehört ergänzend unbedingt eine gute Fachberatung. Am besten vereinbaren Sie einen Beratungstermin beim AGR-geschulten Berater. So kann sich dieser ausreichend Zeit für Sie nehmen.



Eine aktuelle Übersicht aller zertifizierten Fachgeschäfte finden Sie im Internet unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft. Gern helfen wir Ihnen auch telefonisch unter der Rufnummer +49 (0) 4284/926 99 90 weiter.

Zertifiziertes
Fachgeschäft


Aktion Gesunder Rücken e.V.

Hier finden Sie:

 Von der AGR speziell geschulte Mitarbeiter!

 Kompetente und qualifizierte Beratung!

 Buchtipps zum Thema „Rückenschmerzen“!

 Rückengerechte Produkte, empfohlen von medizinischen Fachleuten!

 Produkte, ausgezeichnet mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel!



gültig bis

31.12.20xx

Weitere Informationen über die Aktion Gesunder Rücken e.V. erhalten Sie hier unter www.agr-ev.de oder per Print von der AGR e.V., Postfach 103, 27441 Schöningen

Zertifizierte Fachhändler

 **Bettssysteme**

 **Büroarbeitstische**

 **Bürostühle**

 **Fahrräder**

 **Kinder- und Jugendfreizeitmöbel**

 **Mehrzweckstühle**

 **Polstermöbel**

 **Ruhesessel bzw. Fernsehsessel**

 **Schuhe**

 **Schulranzen**

Österreich

1060 Wien

Cooperative Fahrrad
Gumpendorferstr. 111
Tel. 01/5965256 

1070 Wien

Betten Reiter
Mariahilferstr. 38-40
Tel. 0810/810707 

1090 Wien

Schano
Nußdorfer Str. 50
Tel. 01/3171240 

1130 Wien

Sonnleitner
Jagdschlossgasse 79
Tel. 01/9699001130 

1210 Wien

Betten Reiter
Am Spitz 16
Tel. 0810/810707 

1220 Wien

Betten Reiter
Zwerchhackerweg 8-10
Tel. 0810/810707 

1220 Wien

Schlaf-Studio Helm
Rautenweg 5
Tel. 01/25 91 994 

2231 Strasshof

Doschek
Hauptstr. 154
Tel. 02287/2489 

2334 Shopping City Süd

Betten Reiter
Nördring 12
Tel. 0810/810707 

2700 Wr. Neustadt

Betten Reiter
Pottendorferstr. 62
Tel. 0810/810707 

3100 St. Pölten

Betten Reiter
Mariazellerstr. 7-9
Tel. 0810/810707 

3161 St. Veit/G.

Möbel Pommer
Gölsentalstr. 39
Tel. 02763/2343 

3300 Amstetten

Christian Dunkl
Wiener Str. 9
Tel. 07472/62147 

3580 Frauenhofen/Horn

Betten Reiter
Am Kuhberg 7
Tel. 0810/810707 

4020 Linz

Betten Reiter
Landstr. 113
Tel. 0810/810707 

4060 Leonding

Betten Reiter
Kornstr. 14
Tel. 0810/810707 

4600 Wels

Betten Reiter
Ringstr. 8
Tel. 0810/810707 

6020 Innsbruck

MOOSBRUCKER
Innrain 11a, Ursulinenhof
Tel. 0512/571713 

7501 Unterwart

Betten Reiter
Steinamangerer
Bundesstr. 323
Tel. 0810/810707 

8054 Graz

Betten Reiter
Weblinger Gürtel 25
Tel. 0810/810707 

8430 Leibnitz

Betten Reiter
Leopold-Figl-Str. 4
Tel. 0810/810707 

9020 Klagenfurt

Betten Reiter
Völkermarkterstr. 242
Tel. 0810/810707 

9500 Villach

Betten Reiter
Ludwig-Walter-Str. 53
Tel. 0810/810707 

Schweiz

3421 Lyssach

eco deco
Schlafhaus
Bernstr. 3/5
Tel. 034/4457778 

4054 Basel

Strittmatter
Neubadstr. 140
Tel. 061/3028580 

4410 Liestal

eco deco
Gerberstr. 3
Tel. 061/9231870 

4704 Niederbipp

Heinz Roth
Wydenstr. 12
Tel. 032/6331437 

6003 Luzern

Betten Thaler
Am Kasernenplatz/
Parkhaus via Bruchstr.
Tel. 041/2408646 

6204 Sempach

Roth Sempach
Oberstadt 11
Tel. 041/4601326 

6342 Baar

Möbel Infanger
Oberdorfzentrum
Tel. 041/7614520 

8004 Zürich

Me-First.ch
Hohlstr. 221
Tel. 043/5408448 

Deutschland

01099 Dresden

TraumKonzept Desden
Hoyerswerdaer Str. 20
Tel. 0351/8029603 

01099 Dresden

MEDITECH
Bautzner Str. 47
Tel. 0351/81056580 

01127 Dresden

elberad Riemer & Kührt
Oschatzer Str. 19+21
Tel. 0351/8492393 

01159 Dresden

MEDITECH
Tharandterstr. 43
Tel. 0351/3142501 

01259 Dresden

Betten Richter
Bahnhofstr. 9
Tel. 0351/2037018 

01259 Dresden

Strittmatter
Lockwitztalstr. 20
Tel. 0351/318460 

01307 Dresden

das stuhlhaus
Nicolaisstr. 1
Tel. 0351/5637610 

01309 Dresden

MEDITECH
Naumannstr. 3
Tel. 0351/3142501 

01328 Dresden

Fahrrad-Eck
Am Waldrand 1
Tel. 0351/2660143 

01445 Radebeul

Kriesten
Meißner Str. 218
Tel. 0351/8328645 

01587 Riesa

Bürohaus Jung
Hauptstr. 95
Tel. 03525/72050 

01968 Senftenberg

Bettenhaus Linke
Markt 8
Tel. 03573/792727 

02625 Bautzen

Betten Jänchen
Seminarstr. 9
Tel. 03591/490399 

02681 Schirgiswalde

Betten Jänchen
Rämischstr. 9
Tel. 03592/502024 

04109 Leipzig

TraumKonzept Leipzig
Burgstr. 23
Tel. 0341/2125808 

04155 Leipzig

Betten Wiesbeck
Lindenthaler Str. 45
Tel. 0341/5640746 

04229 Leipzig

Rückenwind
Schnorrstr. 23
Tel. 0341/2419866 

04275 Leipzig

JANIK
Kurt-Eisner Str. 48
Tel. 0341/3913248 

04277 Leipzig

Fahrrad "Ossi"
Bornaische Str. 17
Tel. 0341/3025757 

04319 Leipzig

Papeterie Anett
Oertgering 12
Tel. 034291/4370 

04347 Leipzig

Kriesten
Stöhrerstr. 5
Tel. 0341/2445814 

04442 Zwenkau

Büro-Systeme-Leipzig
Spenglerallee 5
Tel. 034203/31951 

06193 Petersberg

OT Sennewitz
Bürotec
Karl-Liebkecht-Str. 33
Tel. 034606/2550 

06667 Weißenfels

Bürotec
Friedrichsstr. 7
Tel. 03443/304366 

07548 Gera

PETER HANUSCH
Am Kupferhammer 23
Tel. 0365/823060 

07745 Jena

H&K Einrichtungen
Kahlaische Str. 4
Tel. 03641/227560 

08523 Plauen

Möbelcenter biller
Rosa-Luxemburg-Platz 7
Tel. 03741/1620 

08523 Plauen

Walther
Kopernikusstr. 72
Tel. 03741/15290 

09126 Chemnitz

B.S.M. Bürosysteme
Augsburger Str. 33
Tel. 0371/53385217 

09130 Chemnitz

Bettenhaus Ryczek
Hainstr. 110
Tel. 0371/410109 

09603 Großschirma -

Siebenlehn
Möbel Mahler
An der Autobahn 4
Tel. 035242/4880 

10117 Berlin

Sedus Showroom
Reinhardtstr. 29a
Tel. 030/206735840 

10555 Berlin

Velophil
Alt-Moabit 72
Tel. 030/39902116 

34 | AGR-MAGAZIN

10585 Berlin
Anrim Schneider
Wilmsdorfer Str. 150
Tel. 030/3413955 

10625 Berlin
Traumkonzept
Leibnizstr. 77/78
Tel. 030/31504780 

10707 Berlin
Ruhepol Schlafsysteme
Olivaer Platz 7
Tel. 030/50597400 

10719 Berlin
sitz.art
Uhlandstr. 159
Tel. 030/8547111  

10719 Berlin
Büro & Wohnen Lomnitz
Bundesallee 13-14
Tel. 030/21479914  

10777 Berlin
Betten Nordheim
Nollendorfplatz 8-9
Tel. 030/2166015 

10961 Berlin
Fahrradladen
Gneisenastr. 2a
Tel. 030/6916027 

12099 Berlin
Betten Nordheim
Tempelhofer Damm 129
Tel. 030/75709716 

12247 Berlin
Betten Anthon
Siemensstr. 14
Tel. 030/7821382 

12277 Berlin
Hellmich
Hranitzkystr. 20a
Tel. 030/7224129  

12627 Berlin
Medivitalis
Döbelner Str. 7
Tel. 030/99288160 

13507 Berlin
Betten Nordheim
Berliner Str. 13
Tel. 030/4334030 

13595 Berlin
Sydow
Pichelsdorfer Str. 135
Tel. 030/3321113 

14169 Berlin
Bettenhaus Zehlendorf
Teltower Damm 28
Tel. 030/8019070   

14199 Berlin
Betten Nordheim
Breite Str. 19
Tel. 030/89702290 

14467 Potsdam
famos liegen & sitzen
Dortstr. 66
Tel. 0331/2709495   

14467 Potsdam
More und Wolf
Charlottenstr. 20
Tel. 0331/613896 

16816 Neuruppin
Sommerfeld
Gartenstr. 7-10
Tel. 03391/35640  

17036 Neubrandenburg
Mandt
Kruseshofer Str. 7
Tel. 0395/769000  

17489 Greifswald
CCS-CopyCentreService
Pappelallee 1
Tel. 03834/57850  

18119 Warnemünde
vital & physio
Kirchenplatz 2
Tel. 0381/690111 

18182 Bentwisch bei
Rostock
info Büro-Organisation
Hansestr. 21 / Haus 2
Tel. 0381/6302460  

19061 Schwerin
Glagla
Nikolaus-Otto-Str. 8
Tel. 0385/646400  

20095 Hamburg
TRAUM STATION
Gertrudenstr. 3
Tel. 040/322536  

20095 Hamburg
Sesselei
Steinstr. 5-7
Tel. 040/30393525 

20255 Hamburg
Betten-Sievers
Osterstr. 143
Tel. 040/409569 

21073 Hamburg-Harburg
Oelmann
Schwarzenbergstr. 21
Tel. 040/774787 

21244 Buchholz
Köhlmann Schlafkultur
Steinbecker Str. 38-40
Tel. 04181/8660 

21335 Lüneburg
Bettenstudio
Bei der St. Lamberti
Kirche 8
Tel. 04131/404858 

21465 Wentorf
Knutzen Wohnen
Südredder 10-12
Tel. 040/73937790 

21682 Stade
Köhlmann Schlafkultur
Bremervörder Str. 122
Tel. 04141/46044  

21682 Stade
Chr. Heinrich Waller
Hansestr. 25
Tel. 04141/400834  

21762 Otterndorf
Krooss
Himmelreich 25-31
Tel. 04751/2209   

22047 Hamburg
Eichtal
Walddörfer Str. 285
Tel. 040/69420447 

22299 Hamburg-
Winterhude
Das Bett
Hudtwalcker Str. 11
Tel. 040/485830 

22393 Hamburg
Benke
Waldweg 2-6
Tel. 040/6017985  

22587 Hamburg-
Blankenese
Rumöller Betten
Elbchaussee 582
Tel. 040/860913 

22609 Hamburg
Rumöller Betten
Osdorfer Landstr. 131
(Elbe Einkaufszentrum)
Tel. 040/8003772 

23552 Lübeck
SITZEN ... und mehr
Hüxterdamm 2b
Tel. 0451/74540  

24103 Kiel
das Bett KOMPLETT
Wall 42
Tel. 0431/94043  

24103 Kiel
Dela Möbel
Eggerstedtstr. 7-9
Tel. 0431/93050 

24103 Kiel
SIT LINE
Fleethörn 59
Tel. 0431/970222  

24143 Kiel
Knutzen
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431/74808 

24392 Süderbrarup
Kerstins Kinnerkram
Große Str. 23
Tel. 04641/933522 

24568 Kaltenkirchen
Dodenhof
Auf dem Berge 1
Tel. 04191/7000 

24975 Hürup
Knutzen Wohnen
Hauptstr. 57
Tel. 04634/938313 

25524 Itzehoe
Hennecke
Leuenkamp 6
Tel. 04821/7704200 

25746 Heide
Knutzen Wohnen
Hamburger Str. 109
Tel. 0481/680112 

25813 Husum
Diedrichsen
Industriest.
Tel. 04841/96700 

25813 Husum
Knutzen Wohnen
Schobüller Str. 52
Tel. 04841/804408 

25899 Niebüll
Knutzen Wohnen
Ostring 4
Tel. 04661/902027 

26129 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Posthalterweg
(Familia-Einkaufsland)
Tel. 0441/794299 

26131 Oldenburg
Bettenhaus U. Heintzen
Hauptstr. 109
Tel. 0441/950870   

26180 Rastede
HOBENSIEFEN
Mühlenstr. 11
Tel. 04402/2146  

26316 Varel
H. Roßkamp
Ziegelstr. 10
Tel. 04451/2222 

26340 Neuenburg
Remmling WohnAkzente
Urwaldstr. 22
Tel. 04452/919060 

26632 Ihlow
C. Smid
Auricher Str. 1-3
Tel. 04941/95860 

26721 Emden
Gebr. Barghoorn
Boltentorstr. 5-7
Tel. 04921/20535  

26789 Leer
WEMA büro
Am Nüttermoorer
Sieltief 19
Tel. 0491/9250420 

26871 Papenburg
Betten Gersmann
Hauptkanal links 76
Tel. 04961/2667 

27472 Cuxhaven
Bettenhaus Nöhren
Strichweg 6-8
Tel. 04721/554461 

27580 Bremerhaven
Betten Aissen
Lange Str. 118-120
Tel. 0471/57041 

27798 Hude
Backhus
Parkstr. 14
Tel. 04408/1828 

28195 Bremen
Uwe Heintzen
Am Wall 165-167
Tel. 0421/327307 

28195 Bremen
Brandscheidt
Bahnhofsplatz 9/10
Tel. 0421/16899814 

28195 Bremen
Betten Heise
An der Weide 31
Tel. 0421/324191 

28307 Bremen
Grothe Büroeinrichtung
Hans-Bredow-Str. 40
Tel. 0421/438430 

28857 Syke
Wagner Wohnen
Barrier Str. 33
Tel. 04242/92100   

28857 Syke
Brandscheidt
Hauptstr. 16
Tel. 04242/922612 

28865 Lilienthal
D. Plate
Hilligenwarf 3/5
Tel. 04298/4010  

28870 Posthausen
Dodenhof
Posthausen
Tel. 04297/3360 

29227 Celle
Abenhausen
Hannoversche Heerstr. 127
Tel. 05141/95520  

29386 Hankensbüttel
Ullrich
Bahnhofstr. 4
Tel. 05832/1260 

29549 Bad Bevensen
Möbel Reck
Krummer Arm 5 + 9
Tel. 05821/41031 

29693 Hodenhagen
Sedus
Zeppelinstr. 5
Tel. 05164/2149 

30159 Hannover
Das Bett
Hinrich-Wilhelm-Kopf-
Platz 4
Tel. 0511/304960  

30812 Garbsen
Möbel Hesse
Robert-Hesse-Str. 3
Tel. 0511/27978100 

31135 Hildesheim
Kolbe Bettenland
Bavenstedter Str. 50
Tel. 05121/514450 

31224 Peine
Klawiter
Am Markt 3
Tel. 05171/71144 

31547 Rehburg-Loccum
Schumacher
Leeser Str. 15
Tel. 05766/96080 

31737 Rinteln
Betten Maack
Weserstr. 31
Tel. 05751/42072  

31785 Hameln
Betten Knemeyer
Emmernstr. 14
Tel. 05151/3720 

32312 Lünebecke
Möbel Scholle
Tonstr. 10
Tel. 05741/7447  

32425 Minden
Schlafstudio Lüniger
Stiftsallee 61
Tel. 0571/91191251 

32429 Minden
J.C.C. Bruns
Trippeldamm 20
Tel. 0571/882362 

32584 Löhne
Möhle Sitzen+Schlafen
Lübbecke Str. 17
Tel. 05732/6266   

32676 Lügde-Niese
Dirk Eggert
Köterbergstr. 21
Tel. 05283/1000 

32839 Steinheim
Bettenstudio Köller
Industriest. 32-34
Tel. 05233/7467 

33098 Paderborn
Thamm
Alte Torgasse 9
Tel. 05251/281454   

33106 Paderborn
Johannknecht-Büroform
Frankfurter Weg 10a
Tel. 05251/779800  

33129 Delbrück-
Westenholz
Möbel Hansel
Knäppenstr. 26-30
Tel. 02944/9850 

33378 Rheda-
Wiedenbrück
Ranzenfee
Freigerichtstr. 8-14
Tel. 05242/968610 

33602 Bielefeld
Betten Kirchhoff
Goldstr. 6
Tel. 0521/61293 

33649 Bielefeld
marei
Gütersloher Str. 204
Tel. 0521/417320 

33649 Bielefeld
Schlafkultur
Sunderweg 4
(gegenüber IKEA)
Tel. 0521/4174417 

33739 Bielefeld-Jöllenberg
BETTEN VIKINGS
Jöllenbergstr. 534
Tel. 05206/3377  

33803 Steinhagen
Wartenberg
Waldbadstr. 9-13
Tel. 05204/3863 

34117 Kassel
Ochmann Schlafkultur
Wilhelmsstr.

- 38100

Braunschweig

ergoconcept

Steinweg 12

Tel. 0531/2392790



38106

Braunschweig

EULA

Linnestr. 2

Tel. 0531/332992



38108

Braunschweig

Sperling

Hermann-Blenk-Str. 17

Tel. 0531/3789147



38112

Braunschweig

Das neue Bett

Hansestr. 30

Tel. 0531/55552



38518

Gifhorn

Göttel

Im Heidland 28

Tel. 05371/3365



38723

Seesen

J. Jesse

Triftstr. 33

Tel. 05381/94700



40212

Düsseldorf

Betten Hönscheidt

Schadowstr. 82

Tel. 0211/6018490



40213

Düsseldorf

Foot Solutions

Kapuzinergasse 9

Tel. 0211/17154050



40217

Düsseldorf

Form in Form

Herzogstr. 1

Tel. 0211/356655



40237

Düsseldorf

re-Cycler

Herderstr. 26-28

Tel. 0211/683585



40547

Düsseldorf

Oberkassel

Schlafstudio Schoening

Hansaallee 38

Tel. 0211/572020



40667

Meerbusch

kdp objektteinrichtung

Am Meerkamp 22-24

Tel. 02132/993000



40764

Langenfeld

Das Bett Kuckenberg

Marktplatz 6

Tel. 02173/73042



40822

Mettmann

Möbel Lensing

Neanderstr. 2

Tel. 02104/70897



41061

Mönchengladbach

Betten-Depot-Kluge

Schillerstr. 77-79

Tel. 02161/20128



41061

Mönchengladbach

Betten Baues

Fliethstr. 69

Tel. 02161/179144



41460

Neuss

Bettenhaus Pietsch

Sebastianusstr. 4

Tel. 02131/25707



41748

Viersen

Möbel Klinkhamels

Kanalstr. 59-61

Tel. 02162/373960



41751

Viersen-Dülken

Betten Beck

Lange Str. 12

Tel. 02162/55566



41849

Wassenberg

lovelyshoes

Gladbacherstr. 5a

Tel. 02432/20718



42275

Wuppertal 2

Barmen

Gnoth.Das Bettenhaus.

Steinweg 8

Tel. 0202/590034



42499

Hückeswagen

Möbel Happel

Industriestr. 6

Tel. 02192/931213



42551

Velbert

Richwien

Kurze Str. 14

Tel. 02051/52774



42657

Solingen

Der Andere Laden

Neuenhofer Str. 14

Tel. 0212/80568



42897

Remscheid

H. Knipping

Hermannstr. 8

Tel. 02191/96580



44135

Dortmund

Betten Bormann

Hamburger Str. 110

Tel. 0231/5860284



44141

Dortmund

THOMAS STUDIO

Heiliger Weg 99

Tel. 0231/523790



44145

Dortmund

Schüssler

Eisenhüttenweg 7

Tel. 0231/8610770



44803

Bochum

rückenform

Auf der Heide 3

Tel. 0234/688640



44809

Bochum

Baum im Raum

Hedwigstr. 5-9

Tel. 0234/51877



45127

Essen

Rückgrat

Hindenburgstr. 25-27

Tel. 0201/24 38 444



45127

Essen

Burkhard Nolten

Hindenburgstr. 25

Tel. 0201/207962



45134

Essen

Fahrradies

Frankenstr. 40-46

Tel. 0201/4308160



45468

Mülheim

Betten Beck

Leineweberstr. 35

Tel. 0208/74049373



45665

Recklinghausen

Die Rücken-Wohltat

Castroper Str. 45

Tel. 02361/22402



45657

Recklinghausen

Wilhelm Krimpert

Große Geldstr. 20

Tel. 02361/22806



45659

Recklinghausen

Schloemer

Zum Wetterschacht 14-18

Tel. 02361/580532



45659

Recklinghausen

Askania

Am Stadion 2

Tel. 02361/920640



45964

Gladbeck

Terhardt

Bachstr. 18

Tel. 02043/376001



46045

Oberhausen

Alb. Gentsch

Wörthstr. 8-10

Tel. 0208/857799



46236

Bottrop

Steinberg

Schützenstr. 18-20

Tel. 02041/29393



47051

Duisburg

Das Bett – Koopmann

Tonhallenstr. 10-12

Tel. 0203/24674



47138

Duisburg

H. Dahmen u. Söhne

Bahnhofstr. 35

Tel. 0203/456800



47249

Duisburg

AKTIVPLUS

Münchener Str. 49

Tel. 0203/7128410



47533

Kleve

Derksen

Daimlerstr. 5-7

Tel. 02821/72550



47533

Kleve-Kellen

Möbel Kleinmanns

Emmericher Str. 230

Tel. 02821/715330



47574

Goch

Betten Peters

Brückenstr. 25

Tel. 02823/29327



47623

Kevelaer

Möbelhaus Holtappels

Maasstr. 42-44

Tel. 02832/5582



47638

Straelen

van de Stay

Ostwall 10

Tel. 02834/91888



47798

Krefeld

Betten Beck

Königstr. 97-101

Tel. 02151/22220



47803

Krefeld

BGV

Kleinewefersstr. 130

Tel. 02151/1549005



48147

Münster

Buschmann

Nevinghoff 16

Tel. 0251/2850521



48153

Münster

Selle Schlafberatung

Hammer Str. 110

Tel. 0251/32265771



48268

Greven

Carl Nolte

Mergenthalerstr. 11-17

Tel. 02571/160



48282

Emsdetten

Josef Haves

Frauenstr. 15

Tel. 02572/951030



48301

Nottuln

Ahlers

Appelhülsener Str. 18

Tel. 02502/9309



48429

Rheine

Betten-Dittrich

Osnabrücker Str. 73

Tel. 05971/7761



48429

Rheine

Rohlmann

Emsstr. 92-94

Tel. 05971/98750



48477

Hörstel-Riesenbeck

Ottenhues

Tecklenburgerstr. 24

Tel. 05454/7107



48529

Nordhorn

Lattoflex Store

Kokenmühlenstr. 4

Tel. 05921/1791097



48683

Ahaus

Schulten Büro + Objekt

Bahnhofstr. 81-83

Tel. 02561/93420



48712

Gescher

Kösters

Kirchplatz 1

Tel. 02542/7377



49074

Osnabrück

Betten Kirchhoff

Georgstr. 10

Tel. 0541/358440



49078

Osnabrück

BLZ Scherz + Cramer

Am Schürholz 1

Tel. 0541/4407118



49084

Osnabrück

A. Brickwedde

Albert-Brickwedde-Str. 2

Tel. 0541/584850



49084

Osnabrück-Fledder

Betten Kirchhoff

Hannoversche Str. 54

Tel. 0541/358440



49191

Osnabrück-Belm

die 2radprofis

Bremer Str. 69

Tel. 05406/1012



49214

Bad Rothenfelde

transform.ing

Salinenstr. 49/51

Tel. 05424/70040



49377

Vechta

Kurzbach

Oldenburger Str. 95

Tel. 04441/92920



49509

Recke

Lührmann

Hauptstr. 9

Tel. 05453/3598



49584

Fürstenau

Hacker

Große Str. 40-44

Tel. 05901/2222



49716

Meppen

Lanakur Möbel

Industriestr. 11

Tel. 05931/939620



49733

Haren/Ems

Hagen-Deymann

Lange Str. 86

Tel. 05932/2702



49808

Lingen

Woll- u. Wäschetruhe

Große Str. 13

Tel. 0591/47866



49808

Lingen

Bürobedarf Nottbeck

Burgstr. 17-19

Tel. 0591/912320



50226

Frechen

Schlafkultur

Ernst-Heinrich-Geist-Str. 6-16

Tel. 02234/17576



50321

Brühl

Betten Meyers

Uhlstr. 78

Tel. 02232/13656



50354

Hürth

LUX 118

Luxemburger Str. 118

Tel. 02233/3909030



50667

Köln

Voegels

Cäcilienstr. 24

Tel. 0221/2577382



50667

Köln

Bioline

Ludwigstr. 8

Tel. 0221/2579040



50670

Köln

Studio Lattoflex

Hansaring 63-67

Tel. 0221/137335



50672

Köln

Foot Solutions

Pfeilstr. 18

Tel. 0221/27260888



50672

Köln

AUNOLD Orthoschlaf

Hohenzollernring 103

Tel. 0221/78879799



50672

Köln

TraumKonzept

Friesenplatz 17a

Tel. 0221/2571560



50677

Köln

Stadtrad

Bonner Str. 53-63

Tel. 0221/328075



50733

Köln-Nippes

Radlager nirala

Sechzigstr. 6

Tel. 0221/734640



50769

Köln

Jansen

Hackenbroicher Str. 70

Tel. 0221/782287



50827

Köln

Betten Pohl

Ossendorfer Str. 304

Tel. 0221/592951



50996

Köln

Betten Bischoff

Hauptstr. 71-73

Tel. 0221/395141



51067

Köln

Reha-Activ-Busch

Steyler Str. 11

Tel. 0221/9636270



51109

Köln

Betten Sauer

Brücker Mauspfad 539

Tel. 0221/843236



51503

Rösrath

Rolf Bönn

Otto-Brenner-Str. 4

Tel. 02205/920260



51645

Gummersbach-

Dieringhausen

Möbel Blass

Arndtstr. 4a

Tel. 02261/77325



52070

Aachen

Betten Müller

Wilhelmstr. 92-94

Tel. 0241/160670



52080

Aachen

Krüttgen

Von-Coels-Str. 90-96

Tel. 0241/550055



52134

Herzogenrath-

Kohlscheid

Wallraf

Roermonder/

Ecke Weststr. 126

Tel. 02407/3091



52379

Langerwehe

Möbel Herten

Ulhaus 17

Tel. 02423/94000



52525

Heinsberg

Medorma Bettenhaus

Hochstr. 28

Tel. 02452/2050



53111

Bonn

AUNOLD Orthoschlaf

Berliner Freiheit 7

Tel. 0228/96158340



53111

Bonn

wohn sitz art

Oxfordstr. 9

Tel. 0228/696920



53115

Bonn

Bettenhaus SCHNEIDER

Haydnstr. 55

Tel. 0228/635885



53117

Bonn-Graurheindorf

Bio-Möbel-Bonn

An der Margarethen-

kirche 31

Tel. 0228/3362966



53881

Euskirchen

Betten Walther

Narzissenweg 23

Tel. 02251/2276



54290

Trier

Betten-Haag

Kaiserstr. 28

Tel. 0651/436980



55128

Mainz-Bretzenheim

Bettenwelt

Am Schleifweg 12-14

Tel. 06131/333830



55271

Stadecken-Elsheim

Fakundiny

Bovoloner Allee 4

Tel. 06136/9229933



55543

Bad Kreuznach

bcb bürocenter

Bosenheimer Str. 282c

Tel. 0671/886420



55543

Bad Kreuznach

Möbel Mayer

Siemensstr. 3

Tel. 0671/887220



56218

Mülheim-Kärlich

Betten Walther

Jungenstr. 18

Tel. 0261/25050



56218

Mülheim-Kärlich

sorger's

Industriestr. 34

Tel. 02630/9562912



56218

Mülheim-Kärlich

PSSST Bettenhaus

Industriestr. 49b

Tel. 02630/49366



56412

Heiligenroth

Bettenhaus Inkelhofen

Industriestr. 12-14

Tel. 02602/997595



56470

Bad Marienberg

Flick

Bismarckstr. 37

Tel. 02661/939247



56566

Neuwied

Bettenhaus Inkelhofen

Breslauer Str. 55

Tel. 02631/353666



56626

Andernach

spielmann officehouse

Rasselsteinstr. 9

Tel. 02632/92750



57078

Siegen

Irle & Heuel

An den Weiden 37

Tel. 0271/80090


- 36 | AGR-MAGAZIN

57334 Bad Laasphe
Wehrmann
Königstr. 21
Tel. 02752/1597 

57368 Lennestadt
Meyer Bettenhaus
Helmuth-Kumpf-Str. 7
Tel. 02723/95690 

57462 Olpe-Biggese
Meyer Bettenhaus
Bruchstr.2/Ecke Bahn-
hofstr.
Tel. 02761/90986 

58099 Hagen (Boele)
Schürmann
Hagener Str. 10a-12
Tel. 02331/688682 

58119 Hagen
Otto Blesel
Spannstiftstr. 56
Tel. 02334/928516


58332 Schwelm
Schmerbeck
Rheinische Str. 2
Tel. 02336/472492 

58507 Lüdenscheld
Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282 

58540 Meinerzhagen
Lienenkämper
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313 

58636 Iserlohn
Schlafsysteme Breiden
Baarstr. 108-112
Tel. 02371/155445 

59063 Hamm-Süden
Betten Kutz
Ahornallee 2
Tel. 02381/926058 

59174 Kamen
Möcking einrichten
Nordstr. 4-6
Tel. 02307/10232 

59423 Unna
buschkamp
Massener Str. 147
Tel. 02303/251400 

59555 Lippstadt
Lattoflex Store
Marktstr. 31
Tel. 02941/9688513 

59557 Lippstadt
B&W office world
Nikolaus-Otto-Str. 7
Tel. 02941/28689010 

59590 Geseke
Sedus Systems
Salzkottener Str. 65
Tel. 02942/501165 

59929 Brilon
Braun
Am Ratmerstein 9
Tel. 02961/2075 

60311 Frankfurt
Betten-Zellekens
Sandgasse 6/ Am
Parkhaus Hauptwache
Tel. 069/4200000 

60313 Frankfurt
Betten Rid
Biebergasse 6-10
Tel. 069/29986454 

60313 Frankfurt
balans
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668 

60386 Frankfurt
Betten-Zellekens
Wächtersbacher Str. 88-90
Tel. 069/4200000 

60431 Frankfurt
dormiCIEL
Raimundstr. 27
Tel. 069/533253 

61250 Usingen
Betten Günther
Obergasse 14
Tel. 06081/15551 

61348 Bad Homburg
Möbel Meiss
Louisenstr. 98
Tel. 06172/67900 

61440 Oberursel
Betten Steinecker
Untere Hainstr. 2
Tel. 06171/973710 

63128 Dietzenbach
Löhr
Wilhelm-Leuschner-Str. 52
Tel. 06074/7280454 

63179 Obertshausen
Betten Block
Schubertstr. 12
Tel. 06104/75537 

63225 Langen
Zweirad Schneider
Dorotheenstr. 8-10
Tel. 06103/270159 

63739 Aschaffenburg
Betten Deubele
Steingasse 6
Tel. 06021/34240 

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980 

63897 Miltenberg
Assmann Schlafsysteme
Breitendieler Str. 38
Tel. 09371/3676 

64283 Darmstadt
NOTHNAGEL
Elisabethenstr. 35
Tel. 06151/995922 

64295 Darmstadt
Büro-Goertz
Hindenburgstr. 36
Tel. 06151/33399 

64354 Reinheim
Heidi's Papeterie
Ludwigstr. 2
Tel. 06162/4411 

64720 Michelstadt
Seitz
Erbacher Str. 60
Tel. 06061/949910 

64846 Groß-Zimmern
Matratzenwelt
Waldstr. 55
Tel. 06071/42825 

65183 Wiesbaden
Müller
Ellenbogengasse 10
Tel. 0611/305057 

65185 Wiesbaden
Riemenschneider
Bahnhofstr. 19-21
Tel. 0611/377528 

65203 Wiesbaden
Betten Winkler
Hagenauer Str. 36
Tel. 0611/306494 

65239 Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 24
Tel. 06146/83380 

65375 Oestrich-Winkel
Bettenhaus Becker
Hauptstr. 63
Tel. 06723/5011 

65611 Brechen
Betten Günther
Bahnhofstr. 32a
Tel. 06438/920820 

65795 Hattersheim
Sedus Stoll
Philipp-Reis-Str. 2
Tel. 06190/93170 

65929 Frankfurt/Main
Kinnarps
Silostr. 62
Tel. 069/9414140 

66111 Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg
Tel. 0681/35353 

66115 Saarbrücken
BIGRAtec
Burbacher Str. 1
Tel. 0681/62524 

67071 Ludwigshafen
Sallai
Hedwig-Laudien-Ring 43
Tel. 0621/54133 

67227 Frankenthal
Betten Lang
Schnurrigasse 24
Tel. 06233/27154 

67292 Kirchheimbolanden
Louis Steitz Secura
Bischheimer Str. 16
Tel. 06352/40020 

67454 Haßloch
Horsch Raumkonzept
Werkstr. 4-6
Tel. 06324/810797 

67655 Kaiserslautern
Betten Ziegler
Kerstr. 21-23
Tel. 0631/366750 

67663 Kaiserslautern
City-Polster
Merkurstr. 16
Tel. 0631/3503390 

68161 Mannheim
Mayer & Rexing
M7 16-17
Tel. 0621/105542 

68169 Mannheim
KAHL
Industriestr. 17-19
Tel. 0621/324990 

68239 Mannheim
Katz Einrichtungshaus
Offenburger Str. 20
Tel. 0621/476011 

69115 Heidelberg
Betten Opel
Rohrbacher Str. 91
Tel. 06221/13170 

69168 Wiesloch
Erwin Krauser
Hesselgasse 37
Tel. 06222/92380 

69493 Hirschberg-
Leutershausen
Raumausstattung Bock
Bahnhofstr. 21
Tel. 06201/51456 

70188 Stuttgart
Firnhaber
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180 

70199 Stuttgart
Max Rudolf Pahl
Vogelrainstr. 21
Tel. 0711/6200740 

70469 Stuttgart
Sanitätshaus Glotz
Stuttgarter Str. 33-35
Tel. 0711/2482056 

70806 Kornwestheim
Kleemann
Enzstr. 20-22
Tel. 07154/83060 

70839 Gerlingen
Sanitätshaus Glotz
Dieselstr. 19-21
Tel. 07156/17898250 

71032 Böblingen
Leder Maurer
Sindelfinger Str. 10
Tel. 07031/25790 

71032 Böblingen
Wilden
Stadtgrabenstr. 21
Tel. 07031/769666 

71063 Sindelfingen
Röhm Buch und Büro
Marktplatz 9
Tel. 07031/862421 

71063 Sindelfingen
Körner Raum und Design
Wurmbergstr. 3-5
Tel. 07031/811009 

71229 Leonberg
Betten Leo
Louis Steitz Secura
Römergalerie
Tel. 07152/902401 

71332 Waiblingen
Hess
Schänzle 9 –
Industriegebiet Eisental
Tel. 07151/1718300 

71394 Kernen i.R.
KUNH ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120 

72070 Tübingen
Ernst Tausch
Lange Gasse 25
Tel. 07071/22495 

72178 Waldachtal-
Tumlingen
Beate Bohnet
Kirchstr. 1
Tel. 07443/1734622 

72202 Nagold
Georg Köbele
Calwer Str. 23-25
Tel. 07452/8280

73033 Göppingen
Bertz
Marktstr. 8
Tel. 07161/9639145 

73037 Göppingen
Hartlieb
Esslinger Str. 8
Tel. 07161/910110 

73430 Aalen
Schwäpo-Shop
Reichstädter Str. 5-9
Tel. 07361/594381 

73441 Bopfingen
Möbel Mahler
Aalener Str. 60
Tel. 07362/820 

73447 Oberkochen
Kaufmann
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288 

73479 Ellwangen
Betten Bruder
Schmiedstr. 17
Tel. 07961/91800 

73614 Schorndorf
UHLIG
Joh.-Phil.-Palm-Str. 20
Tel. 07181/5790 

74072 Heilbronn
Ohnmeiß & Reutter
Allee 73
Tel. 07131/882000 

74072 Heilbronn
Gesundheitsforum
Bildungscampus 3
Tel. 07131/7240700 

74072 Heilbronn
Waldenmaier
Frankfurter Str. 64
Tel. 07131/96560 

74080 Heilbronn-
Böckingen
Fahrrad-Bruckner
Kanalstr. 9
Tel. 07131/41750 

74223 Flein
Betten Braun
Erlachstr. 43-49
Tel. 07131/50050 

74405 Gaildorf
Betten Buck
Bahnhofstr. 71
Tel. 07971/6235 

74545 Michelfeld
Erling
In der Kerz 12
Tel. 0791/9541155 

74653 Künzelsau-
Gaisbach
Schmezer
Robert-Bosch-Str. 1
Tel. 07940/51133 

75175 Pforzheim
Matratzen Traum
Östl.Karl-Friedrich-Str. 20
Tel. 07231/102014 

75179 Pforzheim
Schulranzen.com
Mannheimer Str. 17
Tel. 07231/5864540 

75392 Deckenpfronn
Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/4756 

76133 Karlsruhe
Rad + Tat
Waldstr. 58
Tel. 0721/22238 

76185 Karlsruhe
Hief + Heinzmann
Wattstr. 1
Tel. 0721/972270 

76227 Karlsruhe-Durlach
ZURELL
Pfnitzalstr. 25
Tel. 0721/4908253 

76532 Baden-Baden
horst höll
Hubertusstr. 15
Tel. 07221/95560 

76571 Gaggenau-Ottenau
KH Raumausstattung
Furtwänglerstr. 23
Tel. 07225/97590 

76646 Bruchsal
Betten Mangei
Kaiserstr. 46-48
Tel. 07251/97450 

76829 Landau
Möbelhaus Müller
An 44, Nr. 39a
Tel. 06341/4589 

76889 Steinfeld
Bast
Barbara-Labbe-Str. 2
Tel. 06340/8191 

77652 Offenburg
Rückengerecht leben
Haselwanderstr. 28
Tel. 0781/9483501 

77652 Offenburg
BÜRO URIOT
Kinzigstr. 22
Tel. 0781/91410 

77709 Oberwolfach
Dirk Armbruster
Wolffplatz. 18
Tel. 07834/869690 

77736 Zell a. H.
Schmid
Turmstr. 11
Tel. 07835/5180 

77948 Friesenheim
Bühler Einrichtungen
Bahnhofstr. 29
Tel. 07821/96940 

77955 Ettenheim
Oberle
Thomasstr. 2
Tel. 07822/1393 

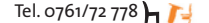
78052 Villingen-
Schwenningen
Tour
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090 

78054 VS-Schwenningen
Big Bett
Schluchseest. 85
Tel. 07720/858580 

78136 Schonach
Kohler-Schätzle
Triberger Str. 14
Tel. 07722/96150 

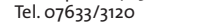
78166 Donaueschingen
MAUZ SCHREINEREI
Raiffeisenstr. 10
Tel. 0771/832640 

78628 Rottweil-Neufra
Georg Köbele
Stuttgarter Str. 45
Tel. 0741/26040 

79102 Freiburg
HIRSCHLE
Günterstalstr. 29
Tel. 0761/72778 

79108 Freiburg
Büro & Objekt
Bebelstr. 6
Tel. 0761/152080 

79111 Freiburg
Resin
Riegeler Str. 6
Tel. 0761/4557550 

79189 Bad Krozingen
Nothelfer
Lammplatz 14-15
Tel. 07633/3120 

79312 Emmendingen
Bär
Karl-Friedrich-Str. 2
Tel. 07641/8981 

79539 Lörrach
Wäsche-Etage
Belchenstr. 15
Tel. 07621/2415

- 79576

Weil am Rhein

Charté

Hauptstr. 208

Tel. 07621/71802



79589

Binzen

Resin

Am Dreispitz 6

Tel. 07621/6660



79761

Waldshut

Sedus Stoll

Brückenstr. 15

Tel. 07751/84248



80331

München

Ergonovo City

Sendlinger Str. 54

Tel. 089/23889500



80331

München

Betten Rid

Neuhauser Str. 12

Tel. 089/211010



80333

München

Muckenthaler

Pacellistr. 5a

Tel. 089/2919890



80469

München

OASIS Wohnkultur

Reichenbachstr. 39

Tel. 089/2021386



80807

München

Velofactum

Frohschammerstr. 14

Tel. 089/35652211



81735

München

Werner Dressel

Heinrich-Wieland-Str. 87

Tel. 089/6732573



81829

München

Sedus

Konrad-Zuse-Platz 8

Tel. 089/2324905950



82110

Germering

Unterpfaffenhofen

Betten Baumert

Otto-Wagner-Str. 4-6

Tel. 089/845785



82110

Germering

Butz & Schulz

Hartstr. 3

Tel. 089/847940



82152

Planegg/Steinkirchen

mwbueroplanung

Semmelweisstr. 8

Tel. 089/890578910



82362

Weilheim

Schindler

Färbergasse 4

Tel. 0881/63322



82467

Garmisch-Partenkirchen

BETTEN HILLENMEYER

Hindenburgstr. 49

Tel. 08821/2082



82515

Wolftratshausen

Möbel Mahler

Hans-Urmiller-Ring 43

Tel. 08171/2685



83043

Bad Aibling

Wagner

Bahnhofstr. 5

Tel. 08061/5504



83093

Bad Endorf

Möbel-Rieder

Bahnhofplatz 5

Tel. 08053/2524



83278

Traunstein

Kaiser's Bettenmarkt

Klosterstr. 2

Tel. 0861/64443



83395

Freilassing

Hübschenberger

Schmiedhäuslstr. 1

Tel. 08654/462122



83512

Wasserburg

Betten Klobeck

Herrengasse 3

Tel. 08071/8036



83646

Bad Tölz

Möbel Fottner

Dietramszeller Str. 10

Tel. 08041/78980



83714

Miesbach

Betten Thoba

Bahnhofstr. 6

Tel. 08025/1402



84048

Mainburg

Haimelr Heimtextilien

Abensberger Str. 22

Tel. 08751/1320



84174

Eching Weixerau

Möbelcenter biller

Mühlenstr. 18

Tel. 08709/9290



85053

Ingolstadt

Hillenbrand

Zainerstr. 5

Tel. 0841/965824



85053

Ingolstadt

DAS BETT

Asamstr. 2

Tel. 0841/940705



85386

Eching bei München

Mileana

Bahnhofstr. 4

Tel. 089/31903650



85652

Landsham

RM Büro

Am Moosrain 3

Tel. 089/94417690



86150

Augsburg

Betten Huber

Schmiedgasse 22

Tel. 0821/33938



86199

Augsburg

Weber

Gögginger Str. 105a

Tel. 0821/2623521



86633

Neuburg

Lierheimer Betten

Luitpoldstr. 75c

Tel. 08431/8408



86653

Monheim

Möbel Meßmer

Donauwörther Str. 39

Tel. 09091/5979



86899

Landsberg/Lech

Betten Nägele

Lechwiesen Str. 66

Tel. 08191/59522



87435

Kempten

Staehtlin Einrichtung

Klostersteige 12-14

Tel. 0831/521700



87439

Kempten

Willstätter Str. 60

Memminger Str. 104

Tel. 0831/522630



87527

Sonthofen

Betten Segger

Grüntenstr. 15a

Tel. 08321/26555



87600

Kaufbeuren

Trautmann Sanitätshaus

Moosmangstr. 8

Tel. 08341/9667350



87600

Kaufbeuren

Betten Nägele

Gutenbergstr. 9b

Tel. 08341/40708



87719

Mindelheim

Betten Nägele

Krumbacher Str. 27

Tel. 08261/70222



88069

Tett nang

J. A. Bueble

Grabenstr. 13

Tel. 07542/7486



88161

Lindenberg

Betten Specht

Hauptstr. 26

Tel. 08381/940133



88212

Ravensburg

Lattoflex-Store

Eisenbahnstr. 17

Tel. 0751/35505939



88471

Laupheim

Möbel-Russ

Bronner Str. 2

Tel. 07392/4789



88630

Pfullendorf

KlaiberSchreibenSchule

Hauptstr. 38

Tel. 07552/408645



89129

Langenau

Erhardt Schuhe

Lange Str. 17

Tel. 07345/7739



89129

Langenau

Hartlieb

Karlstr. 45

Tel. 07345/919434



89150

Laichingen

Betten Striebel

Geislinger Str. 15

Tel. 07333/922172



89179

Beimerstetten

Bettenhaus Kuhn

Bahnhofstr. 7

Tel. 07348/6269



89312

Günzburg

Feha Büro-Technik

Robert-Koch-Str. 6

Tel. 08221/9180



89312

Günzburg

BR Design

Jahnstr. 3 1/2

Tel. 08221/2078350



90402

Nürnberg

Betten Bühler

Findelgasse 4

Tel. 0911/3754210



90402

Nürnberg

Neubauer

Lorenzer Str. 5

Tel. 0911/225217



90408

Nürnberg

DuoDomi

Kleinreuther Weg 87

Tel. 0911/47776900



90449

Nürnberg

Gracklauer

Willstätterstr. 60

Tel. 0911/6722107



90471

Nürnberg

Högner

Lübener Str. 6

Tel. 0911/998040



90475

Nürnberg

Möbel Linnert

Feuchter Str. 7

Tel. 0911/830729



90482

Nürnberg

Betten Rüger

Ostendstr. 182

Tel. 0911/9549911



90518

Altendorf

Rüger 1881

Marktplatz 19a

Tel. 09187/8330



91054

Erlangen

Schierschnitz

Bühler

Hauptstr. 2

Tel. 09131/24461



91522

Ansbach

Reidelshöfer

Brauhausstr. 15

Tel. 0981/9538950



92224

Amberg

Lange

Marienstr. 6

Tel. 09621/15269



92318

Neumarkt

Leder Romstöck

Obere Marktstr. 34

Tel. 09181/6491



92318

Neumarkt

SIGNatura

Schweningerstr. 51

Tel. 09181/25970



92637

Weiden

R² Bürodiesign

Stresemannstr. 1

Tel. 0961/6346850



92637

Weiden

TEAM ROSCHER

Liebigstr. 11

Tel. 0961/30521



93047

Regensburg

Betten Schur

Ludwigstr. 2-4

Tel. 0941/55891



93309

Kelheim

Mansdorfer

Altmühlstr. 19

Tel. 09441/1401



93309

Kelheim

Möbel Gassner

Riedenburgstr. 14

Tel. 09441/50440



94032

Passau

Mühltdorfer

Heiliggeistgasse 9

Tel. 0851/33361



94145

Haidmühle/

Bayerischer Wald

Mühltdorfer

Dreisesselstr. 3

Tel. 08556/96000



94469

Deggendorf

JARKOVSKY

Weidenstr. 2+6

Tel. 0991/370810



95032

Hof

Möbelcenter biller

An den Mühlwiesen 2

Tel. 09281/540110



95615

Marktredwitz

Fischer

Leopoldstr. 32

Tel. 09231/5533



96052

Bamberg

Betten Friedrich

Obere Königsstr. 43

Tel. 0951/27578



96052

Bamberg

büro spies

Laubanger 17b

Tel. 0951/962230



96317

Kronach

Heller

Bahnhofsplatz 11

Tel. 09261/964792



97688

Bad Kissingen

Schlafzentrum Eckstein

Hartmannstr. 20a

Tel. 0971/1213



97762

Hammelburg

Schlafcenter Hufnagel

Dr. Georg-Schäfer-Str. 5

Tel. 09732/786195



97828

Marktheidenfeld

Emmerich

Brückenstr. 1

Tel. 09391/3446



97922

Lauda-Königshofen

Wegert

Antoniusstr. 34

Tel. 09343/4007



98527

Suhl

Waletzko

Puschkinstr. 4

Tel. 03681/79960



99085

Erfurt

partner

Leipziger Platz 9

Tel. 0361/5518500



99096

Erfurt

E-Bike Lounge

Häßler Str. 8a

Tel. 0361/65383887



99867

Gotha

Profi-Line Gotha

Gayerstr. 45

Tel. 03621/735651



38 | AGR-MAGAZIN

Herstellerverzeichnis Kontaktadressen

Adam Opel AG

Kunden Info Center, D - 65423 Rüsselsheim
Hotline 0180/55510*
antwort@opel-infoservice.de, www.opel.de

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG

Ahrntaler Platz 2 - 6, D - 85540 Haar b. München
Tel. 089/9005060, Fax 089/9039391
info@aeris.de, www.aeris.de

Airex AG

Speciality Foams, Industrie Nord 26
CH - 5643 Sins
Tel. 0041 41/7896648, Fax 0041 41/7896660
bebalanced@3AComposites.com, www.bebalanced.net

ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co.

Pfennigbreite 44, D - 37671 Hörter
Tel. 05271/97510, Fax 05271/975149
info@alvi.de, www.alvi.de

bellicon deutschland gmbh

Wilhelm-Ruppert-Str. 38 / E3, D - 51147 Köln
Tel. 02203/202220, Fax 02203/202229
info@bellicon.de, www.bellicon.com

CHERRY – ZF Friedrichshafen AG Electronic Systems

Cherrystr., D - 91275 Auerbach/Opf.
Tel. 09643/180, Fax 09643/181262
info@cherry.de, www.cherry.de

chung shi – ME & Friends AG

Rudolf-Diesel-Ring 11, D - 83607 Holzkirchen
Tel. 01805/608980* Fax 01805/6089820*
info@chung-shi.de, www.chung-shi.com

Daimler AG

Daimler Customer Assistance Center N.V.
Postfach 1456, NL - 6201 BL Maastricht
Tel. 00800/1777777, (gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz), Fax 069/9530725
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com
www.mercedes-benz.de

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Espanstraße 36, D - 91238 Offenhausen
Tel. 09158/17700, Fax 09158/17701
info@dauphin-group.com, www.dauphin-group.com

Dickhaus und Partner GmbH

Postfach 1110, D - 82351 Weilheim
Tel. 0881/4460, Fax 0881/4470
info@ergobase.com, www.ergobase.de

FLEXI-SPORTS GmbH

Grafinger Str. 24, D - 81671 München
Tel. 089/4502870, Fax 089/45028727
info@flexi-sports.com, www.flexi-sports.com

Flexlift Hubgeräte GmbH

Eckendorfer Str. 115 - 117, D - 33609 Bielefeld
Tel. 0521/78060, Fax 0521/7806110
verkauf@flexlift.de, www.flexlift.de
Schweiz: Steinbock AG
Gewerbestr. 14, CH - 8132 Egg b. Zürich
Tel. 01/9863030, Fax 01/9863040
info@steinbock-ag.ch, www.steinbock-ag.ch

Frischauf – Walter Tusch GmbH

Wittensteinstr. 156, D - 42285 Wuppertal
Tel. 0202/280410, Fax 0202/2804110
info@box-swing-betten.de
www.box-swing-betten.de

GANTER Shoes GmbH

Bahnhofstr. 16, A - 4775 Taufkirchen/Pram
Tel. 0043 7719/8811700, Fax 0043 7719/8811795
office@ganter-shoes.com, www.ganter-shoes.com

himolla Polstermöbel GmbH

Landshuter Str. 38, D - 84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/250, Fax 08084/25558
info@himolla.com, www.himolla.com

KaVo Dental GmbH

Bismarckring 39, D - 88400 Biberach/Riß
Tel. 07351/560, Fax 07351/561488
info@kavo.com, www.kavo.com

kiddy GmbH

Schaumburgstr. 8, D - 95032 Hof/Saale
Tel. 09281/70800, Fax 09281/708021
info@kiddy.de, www.kiddy.de

Kinnarps GmbH

Cammer Str. 17, D - 32423 Minden
Tel. 0571/38500, Fax 0571/3853551
info.minden@kinnarps.de, www.kinnarps.de

Lattoflex

Walkmühlenstr. 93, D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161
info@lattoflex.com, www.lattoflex.com

Louis Steitz Secura GmbH + Co. KG Schuhfabriken

Vorstadt 40, D - 67292 Kirchheimbolanden
Tel. 06352/40020, Fax 06352/400250
marketing@steitzsecura.com, www.steitzsecura.de
Österreich: F. Haberkorn, Ulmer GmbH
Hohe Brücke, A - 6961 Wolfurt
Tel. 05574/695, Fax 05574/62340
Schweiz: Maagtechnic
Bereich der Dätwyler Schweiz AG
Sonnentalstr. 8, CH - 8600 Dübendorf 1
Tel. 01/8249191, Fax 01/8215909

Lucamed International GmbH

Steinbrück Str. 19, D - 79713 Bad Säckingen
Tel. 07761/9277947, Fax 07761/9277949
info@lucamed.de, www.lucamed.de
Schweiz: idiag AG
Mülistr. 18, CH - 8320 Fehraltorf
Tel. 044/9085858, Fax 044/9085859
info@idiag.ch, www.idiag.ch

medi GmbH & Co. KG

Medicusstraße 1, D - 95448 Bayreuth
Tel. 01805/003139*, Fax 0921/912755
prothetik@medi.de, www.medi.de

Metzeler Schaum GmbH

Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259
info@metzeler-schaum.de
www.metzeler-matratzen.de

Microsoft Deutschland GmbH

Konrad-Zuse-Str. 1, D - 85716 Unterschleißheim
Tel. 01805/672255, Fax 01805/5251191
kunden@microsoft.com
www.microsoft.de/hardware

Mira Art GmbH

Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262
info@mira-art.de
www.traumtschwinger.de, www.mira-art.de

Moizi Möbel GmbH

Warburger Str. 37, D - 33034 Brakel
Tel. 05272/37150, Fax 05272/371523
moebel@moizi.de, www.moizi.de

moll Funktionsmöbel GmbH

Rechbergstr. 7, D - 73344 Gruibingen
Tel. 07335/1810, Fax 07335/181300
info@moll-funktion.de, www.moll-funktion.de

officeplus GmbH

Saline 29, D - 78628 Rottweil
Tel. 0741/24804, Fax 0741/248230
info@officeplus.de, www.officeplus.de
Österreich: David Gaiand
Gesunde Sitzmöbel Vertriebs GmbH
Engerthstr. 145, A - 1020 Wien
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644
david.gaiand@gaiand.at, www.sitzen.at

Schweiz: GLM Novitas GmbH

Intern. Möbel & Textilvertrieb
Birkenstr. 47, CH - 6343 Rotkreuz
Tel. 041/2508383, Fax 041/2508282
info@glm-novitas.ch, www.glm-novitas.ch

riesen und müller GmbH

Haasstr. 6, D - 64293 Darmstadt
Tel. 06151/366860, Fax 06151/3668620
team@r-m.de, www.r-m.de

Robert Bosch GmbH

Power Tools - Postfach 100156
D - 70745 Leinfelden-Echterdingen
Hotline: 0180/3335799 **
www.bosch-pt.com
Österreich: Robert Bosch AG
Geiereckstr. 6, A - 1110 Wien
Hotline: 0810/144153
www.bosch-pt.at

Sammies by Samsonite

Hama GmbH & Co KG
Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim
Tel. 09091/5020, Fax 09091/502467
info@sammies-schulranzen.de
www.sammies-schulranzen.de

Savas Qualitätssitze GmbH

Wiesenstr. 5, D - 52428 Jülich
Tel. 02461/9313620, Fax 02461/9313629
info@savas.biz, www.savas.biz

Sedus Stoll AG

Brückenstr. 15, D - 79761 Waldshut
Tel. 07751/84320, Fax 07751/84384
info@sedus.de, www.sedus.de
Österreich: Sedus Stoll Ges.m.b.H.
Kirchenstr. 37/1/13, A - 3501 Eugendorf
Tel. 06225/210540, Fax 06225/21056
Schweiz: Sedus Stoll AG
Industriest. West 24, CH - 4613 Rickenbach
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch

Thomashilfen

Walkmühlenstr. 1, D - 27432 Bremervörde
Tel. 04761/8860, Fax 04761/88619
info@thomashilfen.de, www.thomashilfen.de

TOGU Gebr. Obermaier oHG

Atzinger Str. 1, D - 83209 Prien-Bachham
Tel. 08051/90380, Fax 08051/3745
info@togu.de, www.togu.de

TOPRO GmbH

Bahnhofstraße 26 d, D - 82256 Fürstentfeldbruck
Tel. 08141/8889390, Fax 08141/88893922
mail@topro.de, www.topro.de

TransOrt GmbH

Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn
Tel. 02971/96110, Fax 02971/961122
info@transort.de, www.transort.de

Volkswagen AG

D - 38436 Wolfsburg
Tel. 0800/8655792436
www.volkswagen.de

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG

Hochhäuser Str. 8, D - 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341/887770, Fax 09341/887777
webshop@vs-moebel.de, www.vs-moebel.de

Wellco International BV

- Fitform Sitzlösungen -
Randweg 17 / Postbus 247, NL - 5680 AE Best
Tel. 0031 88/3388100, Fax 0031 88/3388199
info@wellco.de, www.fitform.net

* Festnetz 14 Cent/Min. – Mobilfunk abweichend

** Festnetz 9 Cent/Min. – Mobilfunk abweichend

Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Vielschichtige und aktuelle Lösungsansätze wiederum lassen sich am besten aus einer Allianz der verschiedenen medizinischen Berufsgruppen und deren Fachverbände, die sich thematisch und fachlich mit Rückenschmerzen beschäftigen, gewinnen. Viele namhafte Verbände unterstützen diese Arbeit mit ihrer Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden und ihren Mitgliedern:



Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.
D - 10623 Berlin
www.bvou.net



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e. V.
D - 10117 Berlin
www.dgoc.de



Bundesverband selbständiger Physiotherapeuten - IFK e. V.
D - 44801 Bochum
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.
D - 10179 Berlin
www.bdp-verband.de



DGVP e. V. für Gesundheit
D - 10117 Berlin
www.dgvp.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e. V.
D - 87672 Roßhaupten
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz
CH - 5412 Gebenstorf
www.bgb-schweiz.ch



Deutscher Turner Bund
D - 60528 Frankfurt/Main
www.dtb-online.de



D - 26135 Oldenburg
www.nas-online.de



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V.
D - 76303 Karlsbad
www.dve.info



Berufsverband Österreichischer Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation
A - 1081 Wien
www.boepmr.at



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V.
D - 97421 Schweinfurt
www.bechterew.de



Physio Austria - Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
A - 1060 Wien
www.physioaustria.at



Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund, DGymB e. V.
D - 55765 Birkenfeld/Nahe
www.dgymb.de



Deutsches Walking Institut e.V.
78073 Bad Dürkheim
www.walking.de



Physio Netzwerk GmbH
D - 27738 Delmenhorst
www.physio-netzwerk.de



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltings- und Bewegungsförderung e. V.
D - 65185 Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de



Am Alten Markt 4
D - 86845 Großaitingen
Tel. 08203/90 202
Fax 08203/56 69



CH - 4009 Basel
www.sart.ch



Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.
D - 30559 Hannover
www.bdr-ev.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.
D - 50354 Hürth Efferen
www.dvgs.de



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner
D - 76227 Karlsruhe
www.vdbw.de



Bundesverband staatlich anerkannter Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport
D - 44139 Dortmund
www.bbgs-online.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V.
D - 65025 Wiesbaden
www.forum-ruecken.de



Verband für Turnen und Freizeit e. V.
D - 20357 Hamburg
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG)
D - 53123 Bonn
www.bvpraevention.de



FPZ: DEUTSCHLAND DEN RÜCKEN STÄRKEN
D - 50858 Köln
www.fpz.de



VPT Verband Physikalische Therapie
D - 22085 Hamburg
www.vpt.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf
D - 93053 Regensburg
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e. V.
D - 80637 München
www.gfpo-kongress.de



WIRBELSÄULENLIGA e.V.
D - 80538 München
www.wirbelsaehlenliga.de