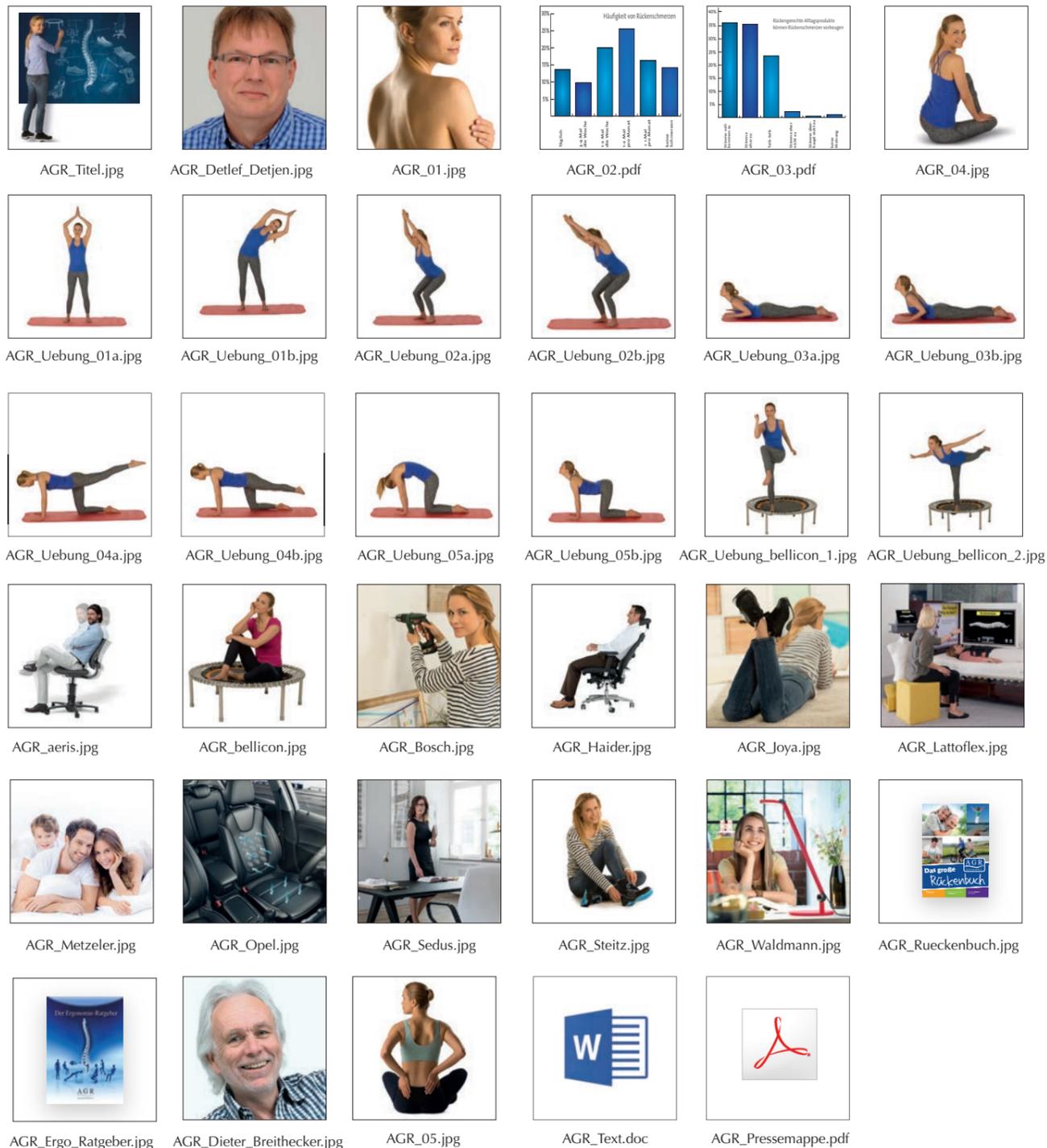


medizin[®] news



DER GROSSE AGR-RÜCKENREPORT



Inhalt

- 4 Langtext
Der große AGR-Rückenreport
Warum Rückenschmerzen so weit verbreitet sind – und was für einen rückengesunden Alltag wichtig ist
- 6 Service
Die besten Übungen für einen starken Rücken
- 8 **Geprüft & empfohlen:**
Produkte mit dem AGR-Gütesiegel
- 14 Experte
Dr. Dieter Breithecker
Sitzen ist tödlich! Was nun?
- 15 Kurztext
Der große AGR-Rückenreport
Warum Rückenschmerzen so weit verbreitet sind – und was für einen rückengesunden Alltag wichtig ist

Liebe Leser,

aufgrund konstant hoher Zahlen von Rückenschmerzpatienten haben wir vor über 20 Jahren die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gegründet. Seitdem befassen wir uns unermüdlich mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Warum dies so wichtig ist, zeigen aktuelle Zahlen: Nach wie vor sind Beschwerden im Rücken weit verbreitet – und dies über fast alle Bevölkerungsschichten, Alters- und Berufsgruppen hinweg.

Diese Ausgabe der r&p medizin news „Der große AGR-Rücken-Report“ zeigt nicht nur die Zahlen zur allgemeinen Rückenschmerz-Situation, sondern befasst sich auch ausführlich mit verschiedenen Ansatzpunkten, um Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Ein wichtiger Bestandteil dessen sind von der AGR als besonders rückengerecht ausgezeichnete Alltagsgegenstände aus unterschiedlichen Lebensbereichen, die wir Ihnen genauer vorstellen möchten. Rückenübungen sind zudem hilfreich, um die Muskulatur zu stärken und Schmerzen vorzubeugen.

Der Experte Dr. Dieter Breithecker, Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. erklärt am konkreten Beispiel des Büroarbeitsplatzes, warum Sitzen so schädlich für den Rücken ist und wie ein Bürokonzept aussehen kann, das den Risikofaktor Sitzen kompensiert.

Ihr Detlef Detjen

Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

DER GROSSE AGR-RÜCKENREPORT

Warum Rückenschmerzen so weit verbreitet sind –
und was für einen rückengesunden Alltag wichtig ist

Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden – und dies über fast alle Bevölkerungsschichten, Alters- und Berufsgruppen hinweg. Anlässlich konstant hoher Zahlen von Betroffenen wurde im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gegründet. Seit über 20 Jahren befasst der Verein sich nun mit der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen. Eine aktuelle Umfrage, die von der AGR in Auftrag gegeben wurde, zeigt, wie weit verbreitet Rückenbeschwerden sind – und warum die Arbeit des Vereins damals wie heute so wichtig ist.

Fast jeder kennt das Gefühl, wenn am Ende eines langen Arbeitstages der Rücken verspannt ist und schmerzt. Für einige der Betroffenen sind die Beschwerden permanent und es gibt kaum noch schmerzfreie Phasen. Aktuelle Zahlen dazu legt die Aktion Gesunder Rücken vor: **Der große AGR-Rückenreport**, eine eigens durchgeführte Umfrage aus dem Jahr 2016 mit über 1.000 Teilnehmern, vermittelt ein Bild von der allgemeinen Rückenschmerz-Situation. Die wichtigste Erkenntnis: Rückenschmerzen sind nach wie vor weit verbreitet. 70 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden und rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

Viele von ihnen haben sich offensichtlich mit ihrem Schicksal abgefunden: Nur 10 Prozent suchen regelmäßig deswegen einen Arzt oder Therapeuten auf.

Die Aktion Gesunder Rücken weist darauf hin, dass Rückenschmerzen in den meisten Fällen harmlose Ursachen haben, denn nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen zugrunde. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass sie auch häufig durch ein Zusammenspiel aus verschiedenen Maßnahmen und kleineren Veränderungen bekämpft wer-

den können. Wichtig ist der AGR vor allem die Aufklärung über die Belastungen, denen unser Rücken tagtäglich ausgesetzt ist, sowie die Vernetzung von Experten und Industriepartnern, um Lösungen zu finden und zu vermitteln.

Risikofaktor Bürojob

Nicht nur Menschen in handwerklichen Berufen leiden an Rückenbeschwerden. Auch Büroarbeiter sind häufig davon betroffen: 44 Prozent der Menschen mit Bürojob haben mindestens einmal pro Woche Rückenschmerzen. Der Grund dafür ist in vielen Fällen die überwiegend sitzende Arbeitshaltung. Der menschliche Körper ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet – für unsere Vorfahren war es ganz natürlich, viele Kilometer täglich zu Fuß zurück zu legen. Der moderne Mensch sitzt – und riskiert damit, dass die Muskulatur des Bewegungsapparats verkümmert. Gekrümmte oder angespannte Sitzhaltungen verstärken die Problematik vor allem im Bereich von Rücken, Schultern und Nacken.

Rückenschmerzen: Keine Frage des Alters

Die aktuellen Zahlen des großen AGR-Rückenreports zeigen: Rückenschmerzen sind keine Frage des Alters. Knapp zwei Drittel der Jugendlichen zwischen 18 und 29 Jahren geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden – die Hälfte davon sogar einmal pro Woche oder häufiger. Laut der Aktion Gesunder Rücken sind vermutlich mehrere Faktoren dafür verantwortlich. Wie bei erwachsenen Patienten auch begünstigt ein Zusammenspiel aus

zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung die Entstehung von Beschwerden.

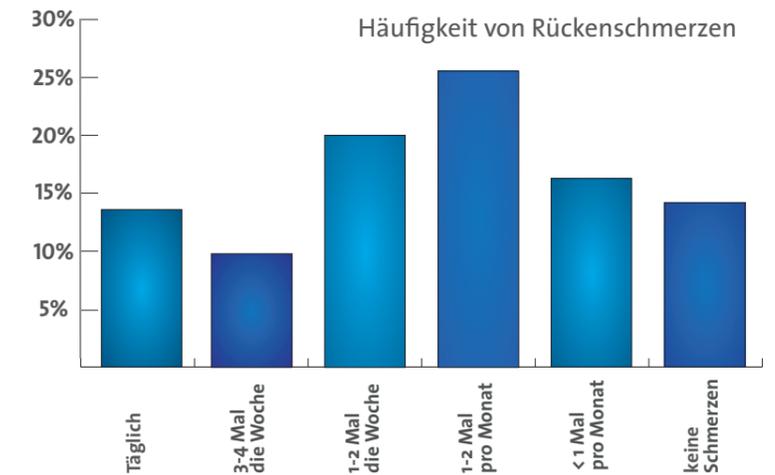
Mehr Bewegung als Schlüssel zu einem gesunden Rücken

Unabhängig von Berufsgruppe und Alter – die beste Vorbeugung von Rückenschmerzen ist eine trainierte Muskulatur. Sport ist dafür die beste Maßnahme – doch auch schon kleine Veränderungen in den alltäglichen Gewohnheiten können den Rücken stärken. Die AGR gibt Tipps, wie sich Bewegung einfach in den Alltag integrieren lässt und wovon der Rücken zusätzlich profitiert:

- So viele Schritte wie unsere Vorfahren wird ein Büroarbeiter kaum zurücklegen können. Doch jeder Schritt zählt – etwa bei einem kleinen Spaziergang nach Feierabend.
- Sitzen, stehen und bewegen: Dies ist der Dreiklang der Büroarbeit. Zwischendurch aufstehen und ein paar Schritte gehen durchbricht die Sitz-Monotonie am Arbeitsplatz.
- Bei Alltagsgegenständen darauf achten, dass sie rückengerecht sind – so wird der Rücken je nach Tätigkeit entlastet oder trainiert.

Geprüft & empfohlen: Gütesiegel für rückengerechte Alltagsgegenstände

Der große AGR-Rückenreport zeigt: Rund 73 Prozent der Teilnehmer sind der Meinung, dass rückengerechte Alltagsprodukte dabei helfen können, Rückenschmerzen zu vermeiden. Am meisten Wert auf Rückenfreundlichkeit legen die Befragten bei



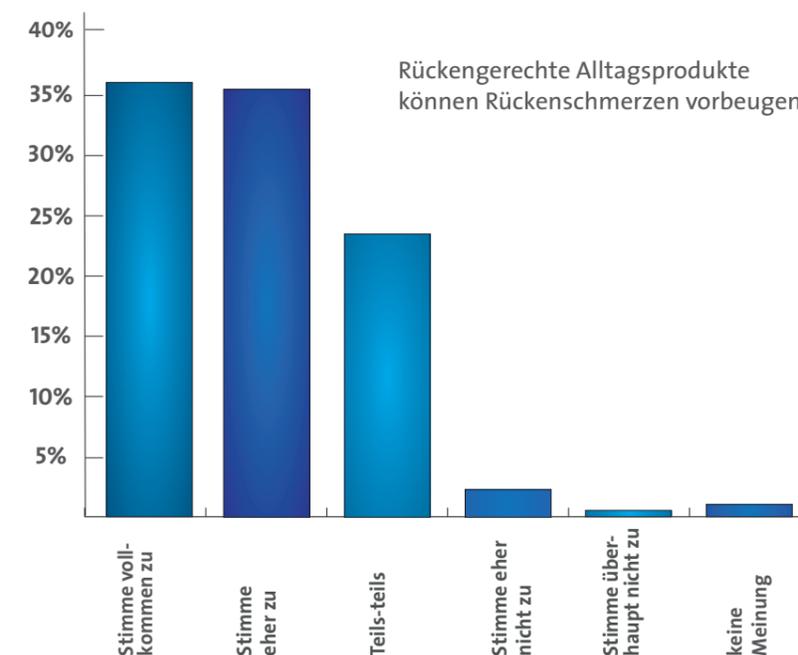
Betten und Büromöbeln. Fast 87 Prozent denken, dass ein unabhängiges Gütesiegel hilfreich sein kann, um rückengerechte Produkte zu erkennen.

Das Problem: Mittlerweile gibt es schon so viele verschiedene Siegel für alle Lebensbereiche, dass es schwer fällt, den Überblick zu behalten. Welches Siegel ist seriös und glaubwürdig? **Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“** zeichnet rückengerechte Alltagsprodukte aus – und es ist auch selbst schon ausgezeichnet: Als besonders verlässliches Siegel mit einem echten Mehrwert für Verbraucher. Dies bestätigten bereits unabhängig voneinander die Zeitschrift Öko-Test und das Internetportal label-online.de. Die hohe Glaubwürdigkeit des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“ liegt vor allem an den strengen Auswahlkriterien, nach denen es vergeben wird. Um von der AGR zertifiziert zu werden, müssen Produkte nicht nur einen Kriterienkatalog erfüllen,

sondern sie werden zudem von einem medizinisch-therapeutischen Expertengremium begutachtet und geprüft. Erst dann können sie das AGR-Gütesiegel erhalten. In der Arbeit der Aktion Gesunder Rücken ist das Gütesiegel demnach ein wesentlicher Bestandteil – und es hilft Verbrauchern dabei, rückengerechte Alltagsgegenstände auf einen Blick zu erkennen.

In (fast) allen Lebensbereichen rückengesund

Um der Volkskrankheit Rückenschmerzen den Kampf anzusagen, sind mehrere Ansatzpunkte wichtig. So können beispielsweise in nahezu jedem Lebensbereich rückengerechte Alltagsgegenstände zum Einsatz kommen. Mittlerweile gibt es AGR-zertifizierte Autositze, Sportgeräte, Sitzmöbel, Schuhe, Bettsysteme, Matratzen, Lampen, Werkzeuge, Gartengeräte und viele weitere Produkte aus verschiedenen Lebensbereichen. Des Weiteren können gezielte Rückenübungen Abhilfe schaffen. Hierfür eignen sich spezielle Rückenschulskurse – einige Übungen lassen sich jedoch einfach zuhause selbst nachturnen. Sie sorgen für eine trainierte Rückenmuskulatur, wodurch die Wirbelsäule stabilisiert wird. Schmerzen und Verspannungen werden so optimal vorgebeugt. Hilfreich ist auch das AGR-Portal www.agr-coach.de mit vielen Übungsvideos. Am wichtigsten ist es, die Rückenschmerz-Problematik ganzheitlich zu lösen: Kontinuierliche Veränderungen helfen mehr als punktuelle Maßnahmen. Am Beispiel Büro gibt es zahlreiche Ansatzpunkte, um den Arbeitsalltag rückengerechter zu gestalten – das bestätigt auch der Bewegungswissenschaftler **Dr. Dieter Breithecker**. Neben den richtigen Büromöbeln spielt auch der Wohlfühlfaktor eine nicht zu unterschätzende Rolle im rückenfreundlichen Alltag.



DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Eine gut trainierte Rückenmuskulatur ist die beste Voraussetzung, um die Belastungen des Alltags zu kompensieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt die folgenden Übungen, um den Rücken zu stärken.

Weitere Übungen unter www.agr-ev.de/uebungen.

Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig. Grundsätzlich gilt: In der Phase der Muskelanspannung einatmen – beim Übergang in die Entspannungsphase ausatmen.

ÜBUNG 1: DEHNUNG VON RUMPF UND RÜCKEN

- Stellen Sie sich gerade hin, die Beine etwas breiter als hüftbreit auseinander, die Hände über den Kopf gestreckt, die Handflächen liegen aneinander.
- Beugen Sie dann den gesamten Oberkörper nach rechts, bis Sie eine Dehnung in der linken Rumpfseite spüren. Halten Sie die Position für einige Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Neigen Sie sich anschließend zur linken Seite. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



ÜBUNG 2: LOCKERUNG DER WIRBELSÄULE

- Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen auf die Matte, die Handflächen sind gegeneinander gedrückt. Die Knie sind leicht gebeugt. Kippen Sie das Becken und strecken Sie die Arme als Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne, bis Sie eine leichte Hohlkreuzposition erreichen.
- Richten Sie anschließend das Becken auf und ziehen Sie den Bauchnabel zum Rücken, die Lendenwirbelsäule ist leicht gerundet. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



ÜBUNG 3: KOBRA (AUS DEM YOGA)

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen, die Füße gestreckt. Heben Sie dann Oberkörper und die angewinkelten Arme leicht an. Halten Sie die Spannung und atmen Sie ruhig weiter.
- Stützen Sie die Handflächen auf der Matte ab und strecken Sie die Arme so weit wie möglich. Der Oberkörper wird aufgerichtet, der Blick geht nach oben. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Fünf Wiederholungen.



ÜBUNG 4: KRÄFTIGT DEN RÜCKEN

- Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Matte, die Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Strecken Sie dann ein Bein mindestens waagrecht zur Körperlinie nach hinten aus. Halten Sie die Position für einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Fünf Wiederholungen.
- Beginnen Sie wieder im Vierfüßlerstand und strecken Sie ein Bein nach hinten aus. Ziehen Sie das Bein dann nach diagonal nach hinten und schwingen Sie dabei leicht auf und ab. Fünf Wiederholungen.

ÜBUNG 5: KATZE UND KUH (AUS DEM YOGA)

- Beginnen Sie die Übung im Vierfüßlerstand, Arme gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Ziehen Sie dann mit der Ausatmung den Kopf zur Brust und schieben den Rücken nach oben, bis ein Katzenbuckel entsteht. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden.
- Beim nächsten Einatmen die Schultern zurückziehen, den Kopf in den Nacken legen und ins Hohlkreuz gehen. Auch hier wird die Spannung einige Sekunden lang gehalten. Wiederholen Sie die gesamte Übung zehn Mal.



ÜBUNGEN AUF DEM BELLICON®:

- Schwingen Sie auf dem bellicon® auf und ab. Führen Sie dann abwechselnd das linke Knie zum rechten Ellenbogen und das rechte Knie zum linken Ellenbogen. Währenddessen gleichmäßig weiter-schwingen.
- Stellen Sie sich auf das bellicon® und strecken Sie dann das linke Bein und die Arme aus. Halten Sie die Balance in der Standwaage-Position. Mit dem rechten Bein wiederholen.



AKTIV-BÜROSTÜHLE BRINGEN BEWEGUNG AN DEN ARBEITSPLATZ



Bewegungsmangel und eine falsche Sitzhaltung sind häufige Ursachen von Rückenproblemen. Gerade in einem Zeitalter, in dem mehr und mehr Menschen im Sitzen arbeiten, werden rückengerechte Sitzgelegenheiten immer wichtiger. Spezielle Aktiv-Bürostühle mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. können Rückenbeschwerden durch ihr 3D-Konzept und die flexible Konstruktion entgegenwirken, indem sie beim Sitzen Bewegungen in alle Richtungen fördern und auch fordern.

Bewegung ist eine der wichtigsten Zutaten für gute Gesundheit. Im Idealfall steckt

der gesamte Tag voller Bewegungsanreize und -möglichkeiten. Doch die Realität sieht oft ganz anders aus: Für Büroangestellte beispielsweise wird der Alltag durch Sitzen dominiert. Die meisten Bürostühle erfüllen dabei nicht die Anforderungen, die für gesundes, menschengerechtes Sitzen notwendig sind – viele Modelle fördern eher das statische als das bewegte Sitzen. Die Folge: eine permanente Sitzmonotonie, die zu Rückenbeschwerden und weiteren Gesundheitseinschränkungen führen kann. Für mehr Bewegung im Büroalltag sorgen Aktiv-Bürostühle. Besonders rückenfreundliche Modelle, wie die des Herstellers aeris, erkennt man am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Sie sind individuell einstellbar, dreidimensional beweglich und machen so das Sitzen lebendiger und gesünder.

Um das AGR-Gütesiegel zu erhalten, müssen die Aktiv-Bürostühle sich mühelos verstellen lassen und sich fließend an die Lageveränderungen des Nutzers anpassen. Weitere Bedingungen sind eine klimafreundliche Polsterung, eine rutschsichere Sitzfläche sowie ein fester Stand. Die Lehne muss den Rücken bei Kontakt ausgewogen unterstützen und

der Winkel zwischen Lehne und Sitzfläche muss sich bei Kräfteinwirkung über 90 Grad hinaus öffnen. Zudem muss sich der Stuhl in der Höhe individuell einstellen lassen.

aeris besitzt über 20 Jahre Erfahrung in der Anfertigung von Aktiv-Sitzmöbeln und durchbricht mit ihren Aktivstühlen swopper®, swopper® WORK und 3Dee® die Sitzmonotonie. Die spezielle 3D-Technologie im Fußgelenk der Aktiv-Sitze unterscheidet sich grundlegend von anderen Bewegungstechnologien, wie bspw. dem Pendel-Prinzip, und macht flexible Bewegungen in drei Dimensionen möglich: nach vorne und hinten, zur Seite und vertikal. So fordern und fördern die Sitze viel Bewegung und wechselnde Sitzpositionen. Das trainiert die Muskulatur und stärkt den Rücken. Modelle wie der swopper® HIGH und der Stehsitz muvman® verhindern starres, unbequemes Stehen am Schreibtisch und an Steh-Arbeitsplätzen und fördern eine gesunde Steh-Sitz-Dynamik mit viel Bewegung.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/aktiv
www.aeris.de

EFFEKTIVES TRAINING MIT VORTEILEN FÜR RÜCKEN UND GELENKE



Trampolinsport gilt laut der NASA als das mit Abstand effektivste Training. Deshalb setzt ihn die US-Raumfahrtbehörde als Trainingsmethode für ihre Astronauten ein. Der stetige Wechsel zwischen der vierfachen Schwerkraft und Momenten der Schwerelosigkeit aktiviert jede Zelle des Körpers. Das gilt nicht nur für Astronauten, sondern für jedermann. Das Problem ist jedoch: Viele Trampoline sind aufgrund ihrer Federung, ihrer Größe, ihres Gewichts und des hohen Geräuschpegels nur bedingt all-

tagstauglich. Die adäquate Lösung ist das AGR-zertifizierte bellicon® Minitrampolin.

Trampolinsport trainiert den ganzen Körper. Er fördert die Versorgung der Bandscheiben mit Flüssigkeit und Nährstoffen, beugt Muskelschwund vor und verhindert durch Bewegungsmangel bedingte Erkrankungen. Zudem werden ganz nebenbei Balance, Koordinationsfähigkeit und Gleichgewicht trainiert. Eine aktuelle Studie hat ergeben, dass beim Trampolinspringen 50 Prozent mehr Fett verbrannt wird als beim Joggen, ohne wie bei letzterem den Rücken und die Gelenke übermäßig zu strapazieren.

Das AGR-zertifizierte bellicon® gibt es in fünf Bspannungsvarianten mit unterschiedlich starkem Widerstand. Dadurch eignet es sich für jede Trainingsart und jedes Körpergewicht. Die patentierte Seilringfederung schont dabei sowohl Rücken als auch Gelenke. Der Druck, der durch die Auf- und Abwärtsbewegungen erzeugt wird, fördert zudem die Regeneration der Knochen und führt so zu einer höheren Knochendichte. Deswegen beugt das

Trampolintaining Osteoporose und damit einhergehenden Knochenbrüchen vor.

Das Minitrampolin empfiehlt sich für alle Personen, egal ob jung oder alt, und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Auch Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder starkem Übergewicht finden darin das geeignete Sportgerät. Die optional erhältlichen Haltegriffe sorgen für mehr Halt und bei Übergewicht für eine zusätzliche Entlastung der Gelenke. Durch die kompakten Maße von maximal 137 cm Durchmesser und die fast geräuschlosen Gummiseilringe ist das bellicon® jederzeit und überall nutzbar, sowohl im Freien, als auch vor dem Fernseher oder im Arbeitszimmer. Aufgrund seiner rücken- und gelenkschonenden Eigenschaften trägt das Minitrampolin das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/trampolin
www.bellicon.de

RÜCKENGESUND HEIM- UND HANDWERKEN



Jeder, der schon einmal in den eigenen vier Wänden renoviert hat, weiß: Tätigkeiten wie Bohren oder Schrauben können dem Rücken erheblich zusetzen und zu schmerzhaften Verspannungen führen. Ergonomische Bohrerschrauber sind deswegen nicht nur für Profi-Handwerker empfehlenswert, sondern auch im Heimwerker- und Hobbybereich von Vorteil. Um von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. als besonders rückengerecht zertifiziert zu werden, müssen die Geräte einige wichtige Anforderungen erfüllen.

Ein wesentlicher Aspekt sind ergonomische Handgriffe. Der Akkubohrschrauber muss gut in den Händen liegen und gleichzeitig eine effiziente Kraftübertragung ermöglichen. Letzteres gelingt dadurch, dass die Geräteachse und die Griffmulde auf einer Linie liegen – der Kraftaufwand beim Bohren und Schrauben wird somit deutlich reduziert. AGR-zertifizierte Akkubohrschrauber von Bosch verfügen zudem über einen Griffbogen, der die beidhändige Nutzung erlaubt und maßgeblich dafür sorgt, dass die Muskulatur in Armen, Schultern und Rücken entlastet wird.

Aus ergonomischer Sicht ist es wichtig, dass der Akkuschauber leicht ist. Um mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet zu werden, darf das Gerät ein Gewicht von 1,5 Kilogramm nicht überschreiten – ohne dass dies auf Kosten der Leistung geht. Bosch hat die Geräte aus seiner neuen Produktlinie deswegen um 20 Prozent kleiner und um ein Zehntel leichter gestaltet als herkömmliche Akkubohrschrauber.

Zur Verringerung des Verletzungsrisikos ist ein sogenannter Kick-Back-Stopp sinnvoll. Verkantet sich der Bohrer im Mauerwerk oder Holz, sorgt diese Funktion dafür, dass der Motor sofort abgeschaltet wird. So wird verhindert, dass das Gerät sich plötzlich um die eigene Achse dreht – der Schrauber bleibt unter Kontrolle. Ein weiteres Kriterium für eine optimale Handhabung des Geräts ist eine intuitive Bedienung des Schalters für den Rechts-Links-Lauf.

Für die verbesserte, leichtere und kleinere Bauform, das ergonomische Design, die einfache Bedienung und den Kick-Back-Stopp wurden der neue Akku-Bohrschrauber PSR 18 LI-2 Ergonomic und der Akku-Schlagbohrschrauber PSB 18 LI-2 Ergonomic von Bosch mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/bohrschrauber
www.bosch-pt.com

RÜCKENSTÄRKENDES SITZEN MIT DEM BIOSWING-PENDELPRINZIP



Egal ob bei der Arbeit oder zuhause: Um stundenlanges Sitzen zu kompensieren, ist ein rückengerechtes Konzept bei Sitzmöbeln gefragt. Der Schlüssel dazu ist Bewegung – auch während des Sitzens. Einen bewährten und innovativen Ansatz in diesem Bereich bietet das Bioswing-Pendelprinzip. Verschiedene Sitzsysteme für Büro und Freizeit sowie Schwingstäbe des Herstellers Haider Bioswing sind seit dem Jahr 2016 von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert und somit als besonders rückenfreundlich prämiert.

Stundenlang ununterbrochen am Schreibtisch vor dem Bildschirm sitzen – das ist Alltag für Millionen Büroangestellte in Deutschland. Doch diese monotone Arbeitshaltung fordert ihren Tribut nicht selten in Form von Rückenschmerzen oder Verspannungen im Nacken oder in den Schultern. Wer dem vorbeugen möchte, sollte wissen, dass neben mehr Steh-/Sitzdynamik auch die Art des Sitzens einen großen Einfluss auf die Rückengesundheit hat. Bewegtes Sitzen ist eine Lösung, um selbst während der Arbeit am Schreibtisch immer in Bewegung zu bleiben. Das prämierte Bioswing-Pendelprinzip verfügt über ein ausgeklügeltes 3D-Sitzwerk, das selbst kleinste Änderungen der Haltung oder Sitzposition registriert und reflektiert. Die maximal flexible Sitzposition führt zu einer kontinuierlichen Bewegung der Wirbelsäule, da die Haltung stetig ausbalanciert werden muss. Insbesondere die tiefliegende Rückenmuskulatur wird dadurch trainiert. Die Folge: Wer auf einem Stuhl mit Bioswing-Prinzip sitzt, ist ständig in Bewegung und bleibt automatisch in Balance – ein perfektes Training für die tiefliegende (autochthone) Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Eine gut

trainierte Rückenmuskulatur wiederum schützt am besten vor Schmerzen und Verspannungen. Dazu kommt: Die Bandscheiben werden durch die konstante Bewegung optimal mit Nährstoffen versorgt und einseitige Belastungen werden vermieden.

Nicht nur der Rücken profitiert vom bewegten Sitzen mit Pendelprinzip. Auch die neuronale Vernetzung im Gehirn wird verbessert, was Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigert.

Die AGR zertifiziert aus diesen Gründen Sitzmöbel als besonders rückengerecht, wenn diese das natürliche Bewegungsbedürfnis nicht einschränken, sondern fördern – etwa durch mehrdimensional flexible Sitzflächen und fließende Bewegungsabfolgen. Zudem müssen die Produkte weitere Anforderungen erfüllen – unter anderem sind zahlreiche Verstellmöglichkeiten für eine individuelle Anpassung erforderlich.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/buerostuhl
www.agr-ev.de/schwingstab
www.bioswing.de

RÜCKENGESUNDHEIT BEGINNT BEI DEN FÜSSEN



Wer den ganzen Tag unterwegs ist, hat abends möglicherweise müde Füße – das ist nichts Ungewöhnliches. Doch wenn die Füße regelmäßig abends wehtun und der Schmerz sogar bis in die Hüfte und den Rücken ausstrahlt, dann kann das Schuhwerk schuld an den Beschwerden sein. Es ist also sinnvoll, so oft wie möglich rückengerechte Schuhe zu tragen, die den Bewegungsapparat unterstützen und Muskeln und Gelenke schonen.

Das Gehen auf hartem Untergrund kann unser Muskel- und Skelettsystem belasten. Wenn zudem durch unpassende Schuhe die Druck- und Stoßbewegungen nicht ausreichend abgefedert werden, sind Rückenschmerzen meist nur das letzte Glied in einer Kette von Beschwerden, die in den Füßen beginnen und sich über den ganzen Bewegungsapparat ausdehnen können.

AGR-zertifizierte Schuhe des Schweizer Schuhherstellers Joya können genau dieser Problematik vorbeugen, indem sie Spaß an der Bewegung sowie einen hohen Komfort beim Gehen und Stehen in den Vordergrund stellen. Sie schonen Füße und Rücken, kompensieren die Belastungen des Alltags und aktivieren die Muskulatur. Dies gelingt vor allem durch ein Zusammenspiel aus dem passenden Material und der richtigen Sohle. Joya-Schuhe bestehen aus flexiblem Polyurethan, das Belastungen beim Gehen dämpft und Stöße auf die Wirbelsäule reduziert. Das Herzstück der Joya-Schuhe bildet die Konstruktion der Sohle. Sie unterstützt durch ihre Form die natürliche

Abrollbewegung der Füße und verbessert so die gesamte Körperhaltung. Ein zusätzlicher Vorteil: Durch zahlreiche Mikrobewegungen beim Gehen wird nicht nur die Muskulatur in den Füßen, sondern auch in den Beinen und entlang der Wirbelsäule trainiert. Die integrierte Dämpfung der Schuhsohlen entlastet Gelenke und Bandscheiben – die Druckbelastung beim Gehen wird effektiv abgefedert.

Joya-Schuhe sind das Ergebnis der langjährigen Erfahrung im Funktionsschuhbereich sowie des ständigen Dialogs mit Ärzten, Physiotherapeuten und Kunden. Die Schuhe eignen sich nicht nur optimal, um Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen, sondern auch um bestehende Rückenschmerzen zu lindern. Aus diesem Grund wurden Joya-Schuhe mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/aktivschuhe
www.joyashoes.swiss
www.joyaschuhe.de

GESUNDER RÜCKEN IM SCHLAF



Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – und ob wir uns morgens gut erholt oder schlapp und verspannt fühlen, hängt ganz entscheidend vom Bettsystem ab. Die beste Voraussetzung für erholsamen und rückschonenden Schlaf: Matratze, Unterfederung und Kissen müssen aufeinander abgestimmt sein und zudem individuell zum Schlafenden passen.

Rund 80 Prozent der Menschen in Deutschland stufen die Art der Matratze für die Schlafqualität als wichtig ein – dies ist ein Ergebnis des repräsentativen Metzeler Schlafreports. Gleichzeitig

schläft über die Hälfte der Befragten eigenen Angaben zufolge nur mittelmäßig oder schlecht. Als Hauptursache dafür nennen 40 Prozent Schmerzen oder ein unbequemes Bett. Die Aktion Gesunder Rücken weiß, worauf es ankommt, damit das Bett nicht zum Schlafräuber wird:

- Ein Bettsystem sollte immer aus mehreren Komponenten bestehen: Matratze, Unterfederung und Kopfkissen sollten zueinander passen
- Das Bettsystem muss individuell auf den Schlafenden abgestimmt sein. Folglich sollte ein Doppelbett auch über zwei einzelne Matratzen und Unterfederungen verfügen
- Als Mindestmaße sind eine Breite von 100 cm bei Einzelbetten und eine Länge von mindestens der Körpergröße + 20 cm sinnvoll
- Drehbewegungen sind wichtig und müssen gefördert werden

Der Memminger Markenhersteller Metzeler, dessen Produkte seit vielen Jahren das AGR-Gütesiegel tragen, setzt vor allem auf intensive Beratung, um diese Kriterien zu erfüllen. Dadurch lässt sich am besten herausfinden, welche Schlafprob-

leme und -gewohnheiten der Kunde hat – und welches Produkt deswegen zu ihm passt. Denn auch ein gutes Produkt passt nicht automatisch zu jedem Menschen.

Das AGR-zertifizierte Airline Schlafsystem von Metzeler besteht aus Matratzen und Unterfederungen, die sich optimal aufeinander abstimmen lassen. Das Kernelement der Matratze ist dabei ein spezielles Röhrensystem – die Channels. Sie gewährleisten die Anpassungsfähigkeit an die körperlichen Eigenschaften des Schlafenden, was durch verschiedene Zonen noch unterstützt wird. Zudem kann die Luft zirkulieren und die Matratze wird stetig belüftet. Die Unterfederung ist so konstruiert, dass sie die Eigenschaften der Matratze noch verstärken oder kompensieren kann. Je nach Körpergewicht und Schlafgewohnheiten können härtere oder weiche Elemente in die Unterfederung integriert werden.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/bettsystem
www.metzeler-schaum.de

RÜCKENANALYSE HILFT BEIM MATRATZENKAUF



Quälende Rückenschmerzen nach dem Aufstehen sind keine Seltenheit – und meist ist eine falsche Matratze bzw. ein ungeeignetes Bettsystem die Ursache der Beschwerden. Darauf weist die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hin, die besonders rückengerechte Bettsysteme und Matratzen mit dem AGR-Gütesiegel auszeichnet. Doch woran erkennt man, welche Matratze wirklich zu den eigenen Schlafgewohnheiten passt? Durch eine in dieser Art einzigartige, individuelle Rückenanalyse mit dem Dosigraph wird die Matratzen-Wahl ab sofort deutlich einfacher.

Gut schlafen und erholt aufwachen – was so einfach klingt, ist häufig keine Selbstverständlichkeit. Viele Menschen fühlen sich morgens wie gerädert und leiden unter Verspannungen und Schmerzen in Schultern, Nacken und Rücken oder im Bereich der Lenden und Hüften. Dies sind deutliche Anzeichen dafür, dass das Bettsystem nicht passt oder die Matratze ungeeignet ist. Dabei ist es gar nicht so einfach, eine Matratze zu finden, die die individuellen körperlichen Voraussetzungen und Schlafgewohnheiten bestmöglich unterstützt. Die Firma Lattoflex, bisher vor allem bekannt als Erfinder des Lattenrostes und als Hersteller besonders rückengerechter und AGR-zertifizierter Bettsysteme mit spezieller Flügelfederung, möchte die individuelle Matratzenwahl nun erleichtern – mit dem Lattoflex Dosigraph. Dieser ermöglicht es Kunden, vor dem Kauf zunächst eine Rückenanalyse durchführen lassen. Dafür wird das Gerät am Oberkörper angelegt, wo es ein dreidimensionales Abbild der Wirbelsäule erstellt, das auf einen Bildschirm übertragen wird. Der unmittelbare Kontrast

von Druck und Entlastung bei der Liegesimulation fördert das eigene Körpergefühl und erhöht die Sensibilität für den Rücken. Zudem wird durch die Rückenanalyse klar, dass es für den Rücken einen großen Unterschied macht, worauf die Matratze liegt. Bei einer Liegesimulation wird auf dem Monitor deutlich sichtbar, wie sich verschiedene Bettsysteme oder auch eine zu harte oder zu weiche Matratze auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben auswirken.

Die Analyse mit dem Lattoflex Dosigraph kann Kunden so bestmöglich dabei unterstützen, eine individuell zum Rücken passende Matratze zu finden – die beste Voraussetzung dafür, künftig entspannt und ohne Schmerzen aufzuwachen.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/bettsystem
www.rueckenanalyse.com
www.lattoflex.com

EINE GESUNDE FAHRT IN ERGONOMISCHEN AUTOSITZEN



Etwa zweieinhalb Jahre unseres Lebens verbringen wir zwischen Lenkrad und Kofferraum. Berufskraftfahrer, Außendienst-Mitarbeiter und Pendler sitzen oft noch länger im Auto. In herkömmlichen Autositzen kann das schnell schmerzhaft werden und auf Dauer ernste Rückenbeschwerden verursachen. Rückengerechte Autositze wirken dieser Problematik entgegen: Sie lassen sich individuell an den Nutzer anpassen und stützen den Körper zuverlässig ab.

Viele Autofahrer kennen das Gefühl, nach einer langen Fahrt verspannt und oft unter Schmerzen aus dem Auto zu steigen. Begünstigt werden solche Beschwerden durch den Bewegungsmangel, die einseitige körperliche Belastung und die psychische An-

spannung beim Fahren, vor allem auf langen Strecken. Hinzu kommt, dass viele Autositze überhaupt nicht für längeres Sitzen geeignet sind. Gerade in der Kompaktklasse fehlt es oft an Möglichkeiten, den Sitz auf individuelle Bedürfnisse einzustellen. Die Folge ist eine oft stundenlang beibehaltene falsche und monotone Sitzhaltung. Auf Dauer sind so schmerzhaft und auch langfristige Rückenprobleme vorprogrammiert.

Besonders rückengerechte Autositze mit AGR-Gütesiegel kommen beim deutschen Autohersteller Opel zum Einsatz. Um die Zertifizierung der AGR zu erhalten, müssen die Ergonomiestitze von Opel einen umfangreichen Kriterienkatalog erfüllen. Autositze benötigen demnach eine wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur und eine ausreichend hohe Rückenlehne, Kopfstütze sowie eine passende beziehungsweise anpassbare Sitzfläche. Der Sitz muss sich in Höhe und Neigung einstellen und ausreichend nach vorne und hinten verstellen lassen. Weitere Grundvoraussetzungen sind eine 4-Wege-Lordosenstütze sowie die gute Erreichbarkeit aller Bedienelemente während der Fahrt.

Den ersten AGR-zertifizierten Autositz verbaute Opel im Jahr 2003 im Signum. Mittlerweile sind Autositze mit dem Gütesiegel in fast allen Modellen verfügbar. Der neue Mokka X ist der bisher einzige SUV mit AGR-zertifizierten Sitzen. Er bietet viele verschiedene Einstellmöglichkeiten, eine elektropneumatische Lendenwirbelstütze und eine ausziehbare Oberschenkelauflage. Die erhöhte Sitzposition erleichtert zudem das Ein- und Aussteigen.

Auch der neue Astra verfügt über moderne Ergonomiestitze. Sie bieten zusätzlich eine Massage-, eine Memory-Funktion zur Speicherung verschiedener Sitzeinstellungen sowie eine Belüftung und eine elektrisch verstellbare Lendenwirbelstütze, die Verspannungen und Schmerzen im unteren Bereich des Rückens vorbeugt.

Weitere Infos:
www.agr-ev.de/autositz
www.opel.de
<http://media.opel.de/media/de/de/opel/home.html>

ERGONOMISCHE BÜROMÖBEL FÜR EINEN BEWEGTEN ARBEITSALLTAG



80 Prozent der Bevölkerung in Deutschland kennen Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung. Die hohe Anzahl an Betroffenen hat auch wirtschaftliche Folgen – Rückenschmerzen sind einer der häufigsten Gründe für Arbeitsausfälle und Krankschreibungen. Vor allem Büroangestellte leiden häufig unter Rückenbeschwerden. Der Grund: der tägliche Sitzmarathon im Arbeitsalltag. Hier ist es wichtig, die Probleme bei ihren Ursachen zu bekämpfen.

Rund 80.000 Stunden sitzt ein Büroangestellter im Laufe seines Lebens – und

das nicht nur vor dem Bildschirm, denn Besprechungen im Konferenzraum machen für zahlreiche Büroangestellte einen wesentlichen Anteil ihres Arbeitstages aus. Damit stundenlange Meetings nicht langfristig zu Rücken- und Haltungsschäden führen, ist vor allem die Art des Sitzens wichtig. Konferenzstühle mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. beweisen, dass Bewegung und Sitzen sich keinesfalls ausschließen.

Die Waldshuter Sedus Stoll AG bietet mit seinem Drehsessel se:line® eine AGR-zertifizierte Sitzlösung für den Konferenzraum an. Der Drehsessel passt sich automatisch an das Gewicht seiner Nutzer an, indem er die körpereigenen Kräfte über die Armlehnen in den passenden Anlehnendruck der Rückenlehne umwandelt. Fließende, synchrone Bewegungsabläufe und ein großer Öffnungswinkel zwischen Sitzfläche und Lehne animieren zu kontinuierlichen Haltungsänderungen, die sich nicht nur auf die Rückengesundheit, sondern auch auf Konzentrations- und Leistungsfähigkeit positiv auswirken.

Ein zweiter Baustein im rückengerechten Büroalltag sind Unterbrechungen des stundenlangen Sitzens. Ideal ist dafür die Möglichkeit, zwischen sitzender und stehender Arbeitshaltung zu wechseln. Eine AGR-zertifizierte Lösung ist die Kombination aus Hochtisch und Highdesk-Stuhl. Dieses Konzept ermöglicht es, Besprechungen, Team- und Projektarbeit wahlweise im Sitzen, Stehen oder in Bewegung durchzuführen.

Vom Meeting zurück an den Computerarbeitsplatz – hier leisten rückengerechte Bürostühle einen wesentlichen Beitrag für die Rückengesundheit. AGR-zertifizierte Bürostühle wie die Modelle se:do® und black dot® von Sedus begünstigen dynamisches Sitzen, verfügen über eine Synchronstellung von Sitzfläche und Lehne sowie multiple Verstellmöglichkeiten, um den Stuhl optimal auf den Nutzer anzupassen.

Weitere Infos:

www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz

www.agr-ev.de/buerostuhl

www.agr-ev.de/mehrzweckstuhl

www.sedus.de, www.sedusergoplus.de

SICHERHEITSSCHUHE MIT GÜTESIEGEL



Am Industriearbeitsplatz, in der Baubranche und in vielen weiteren Bereichen sind Sicherheitsschuhe ein unverzichtbarer Bestandteil der Arbeitskleidung. Die Schuhe müssen zahlreiche Anforderungen erfüllen, um die Füße zu schützen, das Risiko von Unfällen zu minimieren und dadurch die Sicherheit am Arbeitsplatz zu verbessern. Und auch die Ergonomie darf bei Sicherheitsschuhen nicht zu kurz kommen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, welche Eigenschaften Sicherheitsschuhe aufweisen müssen, um Rücken und Füße zu schonen.

Acht Stunden und mehr verbringen viele Arbeitnehmer täglich in ihren Sicherheitsschuhen. Um das Laufen auf oftmals harten Industrieböden zu kompensieren und dadurch einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Rückenbeschwerden zu leisten, ist ein komplexes Dämpfungssystem das Kernelement eines rückengerechten Sicherheitsschuhs. AGR-zertifizierte Sicherheitsschuhe von Louis STEITZ SECURA verfügen über ein eigens entwickeltes Rückenvitalsystem – eine auf das Körpergewicht angepasste Fersen- und Vorfußdämpfung, die Druckstöße beim Gehen abfängt, vor falscher Belastung schützt und damit Rückenschäden verhindern kann.

Eine weitere Voraussetzung für die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel ist es, dass die Sicherheitsschuhe richtig passen. Das Problem bei konventionellen Schuhgrößen ist, dass diese sich fast ausschließlich auf die Länge beziehen. Es ist aber genauso wichtig, dass die Schuhe auch in der Weite verstellbar sind – nicht nur, um Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden

durch unpassende Schuhe vorzubeugen, sondern auch, um das Unfallrisiko am Arbeitsplatz zu minimieren. Eine Passformmethode mit Mehrweitensystem, das nicht nur die Fußlänge, sondern auch die -breite berücksichtigt, ist hierfür die ideale Lösung.

Da Sicherheitsschuhe meist Tag für Tag stundenlang getragen werden, ist zuletzt eine spezielle Fußklimatetechnologie von Vorteil. Eine Innensohle (Brandsohle) aus Leder verbessert das Schuhklima, indem sie den Feuchtigkeitshaushalt reguliert und das Abtrocknen beschleunigt.

Die AGR hat Sicherheitsschuhe des Herstellers Louis STEITZ SECURA für die Passformmethode sowie das Rückenvitalsystem mit gewichtsanpassender Dämpfung als einzige Sicherheitsschuhe mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Weitere Infos:

www.agr-ev.de/sicherheitsschuhe

www.steitzsecura.de

MIT DER RICHTIGEN BELEUCHTUNG ERMÜDUNGSFREI UND RÜCKENSCHONEND ARBEITEN



Das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz gewinnt zunehmend an Bedeutung, denn immer mehr Menschen leiden an Rückenbeschwerden. Vor allem wer am Schreibtisch arbeitet und berufsbedingt viel Zeit im Sitzen verbringt, hat ein hohes Risiko für Schmerzen und Verspannungen. Um dem vorzubeugen ist ein rückengerechter Arbeitsplatz wichtig. Dieser besteht im Wesentlichen aus drei Säulen: Neben Tisch und Stuhl ist dabei die richtige Beleuchtung das dritte entscheidende Element, das unsere Arbeitshaltung direkt beeinflusst. Von der Aktion Gesunder Rücken zertifiziert wurden deshalb auch Büro- und Industriearbeitsplatz-Leuchten. Sie ermöglichen ermüdungsfreies Arbeiten, von dem auch der Rücken profitiert.

Unsere Augen sind am Bildschirm- oder Industriearbeitsplatz durchgehend gefordert. Zu helle oder zu dunkle Beleuchtung, Schattenwurf oder Reflexionen führen zu einem schnelleren Ermüden der Augen. Die Folge: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen nach. Zusätzlich beeinflusst die Beleuchtung auch die Körperhaltung, denn wer nicht richtig sieht, kneift nicht nur die Augen zusammen, sondern ist auch ständig auf der Suche nach der Sitzposition mit den besten Sichtverhältnissen – auch wenn diese alles andere als rückenfreundlich ist. So können leicht Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Spannungskopfschmerzen und Rückenbeschwerden entstehen. Eine optimale Beleuchtung ist deswegen für einen rückengerechten Arbeitsplatz unverzichtbar.

Die medizinischen AGR-Gremien haben einen umfangreichen Kriterienkatalog definiert, den Beleuchtungen erfüllen müssen, um Ergonomie zu gewährleisten und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet zu werden. Als erste Produkte wurden bislang die Waldmann-Leuchten aus der PARA.MI-Reihe für den Büroarbeitsplatz sowie die Modelle TANEQ und TEVISO für den Industriearbeitsplatz den hohen Anforderungen gerecht. Folgende Kriterien sind unter anderem entscheidend, um Fehlhaltungen und damit Rückenbeschwerden zu vermeiden:

- bedienerfreundliche und leichtgängige Verstellbarkeit der Leuchte über Gelenke oder verschiedene Gestängevarianten
- Die Leuchte muss den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen durch:
 - Anpassung der Beleuchtungsstärke
 - anwendungsgerechte Farbtemperaturen
 - stufenlose Dimmregulation, Vermeidung von Reflexionen und weich verlaufende Beleuchtungsstärken
 - flächige, homogene, flimmerfreie und blendarme Ausleuchtung
- Erfüllung gesetzlicher Sicherheitsbestimmungen und normativer Anforderungen
- einfache Reinigungsmöglichkeit

Leuchten am Industriearbeitsplatz müssen zudem das Sehen im Nahbereich unterstützen.

Weitere Infos:

www.agr-ev.de/industriearbeitsplatz-leuchten

www.agr-ev.de/schreibtischleuchten

www.waldmann.com

LESENSWERTES VON DER AGR

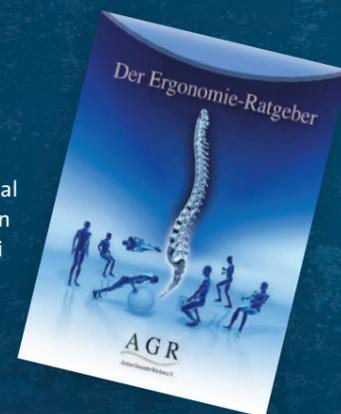
Das große AGR-Rückenbuch

Gleichermaßen unterhaltsam wie informativ ist „Das große AGR-Rückenbuch“, das die häufigsten Auslöser für Rückenbeschwerden aufzeigt und mit neuen Erkenntnissen aus der Forschung und Alltagstipps für einen gesunden Rücken kombiniert. Die drei Aspekte Bewegung, Psyche und Ernährung sind oft der Schlüssel zu einem kranken oder gesunden Kreuz. „Das große AGR-Rückenbuch“ zeigt, wie viel ein Umdenken in diesen Bereichen bewirken kann. Es ist bei Amazon und im Buchhandel als Taschenbuch für 10,95 Euro oder als eBook für 7,95 Euro (mit der kostenlosen Kindle-App lesbar auf fast allen Endgeräten) erhältlich.



Ergonomie-Ratgeber

Wie muss ein Produkt beschaffen sein, damit es die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat optimal unterstützt? Welche wesentlichen Kriterien sind beim Kauf zu beachten? Diese und andere Fragen beantwortet „Der Ergonomie-Ratgeber“. Der Ergonomie-Ratgeber ist zum Preis von 12,95 Euro bei Amazon oder im Buchhandel erhältlich. Es gibt ihn zudem als eBook in der Kindle Version bei Amazon zum Preis von 9,86 Euro.



SITZEN IST TÖDLICH! WAS NUN? RAUS AUS DER (SITZ-) TRÄGHEITSFALLE



Sitzen dominiert unseren Alltag. Die aktuelle Forschungslage macht deutlich, dass bei Weitem nicht nur Rückenbeschwerden ihre Ursache im Dauersitzen haben. Zusammengefasst sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse so aussagestark, dass sie in den Medien ganz zu Recht mit „Sitzen ist das neue Rauchen“, „Sitzen ist tödlich“ oder „Sitzen macht dumm“ überschrieben werden. Insbesondere ein über Stunden ausgeübtes passives Sitzen stellt das zentrale Gesundheitsrisiko für multiple Krankheitsbilder dar und begünstigt die Zunahme des Mortalitätsrisikos.¹ Und dies gilt unabhängig von körperlichen Aktivitäten wie Sport oder Fitness in der Freizeit.² Grundübel ist eine über Stunden aufrechterhaltene Inaktivität, der negative Effekt reduzierter Muskelaktivität auf metabolische Prozesse.

Bewegung im Alltag: Integration statt Kompensation

Die entscheidenden Säulen für ein gesundes Leben sind: Sozialkontakte, ausgewogene Ernährung und vor allem regelmäßige Bewegung. Immer mehr Studien belegen die genetisch hinterlassene Abhängigkeit moderater, aber regelmäßiger körperlicher Aktivität. Sie sind zur Aufrechterhaltung gesunder körperlicher, geistiger und emotionaler Wechselwirkungsprozesse von entscheidender Bedeutung. Unsere Arbeits- und Lebensräume des Alltages sollten folglich ein bewegtes Verhalten regelmäßig einfordern. Variable Positionsveränderungen sowie räumliche Wechsel können sich dann bedarfsgerecht und selbstorganisiert ergeben, ohne dass sie immer bewusst sind. Ein solch spontanes und bewegtes Verhalten entfaltet sich stets dann, wenn ein direkter „Versorgungsbedarf“ biologischer Funktionen erforderlich ist. Ein typisches Beispiel ist der selbstorganisierte Spiel- und Standbeinwechsel beim freien Stehen oder das Hin- und Hergehen beim Telefonieren. Diesen Aktivitäten wird ein günstiger Verlauf auf unsere körperlichen, geistigen und emotionalen Prozesse attestiert.³

Räume brauchen Raum für Bewegung

Arbeits- sowie Raumkonzepte, die den Menschen ausschließlich an seinen Computerarbeitsplatz „fesseln“ sind folglich

nicht human und letztlich auf Dauer auch wenig wirtschaftlich. Aktuelle Studien belegen, dass regelmäßige Unterbrechungen des Sitzens, deren gesundheitsschädigende Wirkungen mildern können.⁴ Je nach Tätigkeit sollte im Büro maximal vier bis fünf Stunden gesessen werden und immer wieder durch temporäres Stehen sowie viele fußläufige Bewegungen in den Innen- und Außenräumen unterbrochen werden.

Gesunde Büroarbeitsplätze: Bewegungsfördernd und AGR-zertifiziert

Das Büro muss zu einem Ort des Wohlbefindens werden. Dazu gehört neben viel Tageslicht, guter Akustik und frischer Luft ein Angebot an variabler Raumgestaltung. Ein gesunder Mix aus gemeinsam und einzeln genutzten Räumen bietet Mitarbeitern die Möglichkeit für aufgabenangepasste sowie bedarfsgerechte innere und äußere Haltungswechsel, wie beispielsweise:

- offene, gemeinschaftlich genutzte Flächen (Cafeteria; Bereiche für informelle Gespräche, kleine Teamsitzungen)
- Rückzugsbereiche für vertrauliche Gespräche, zur Entspannung
- Besprechungsräume für Teamsitzungen oder Präsentationen
- Einzelbüros für konzentriertes Arbeiten
- wenn gegeben, Außenbereiche (Garten, Balkon, Park) für den informellen Austausch oder Kleingruppengespräche – „Walk and Talk“

Daran anknüpfend richten sich die Erfordernisse an eine ergonomische, AGR zertifizierte mobile Ausstattung zur Unterstützung von individuell bevorzugten physiologischen Arbeitshaltungen. Hierzu gehören u. a.:

Sitzmobiliar

- Bürostühle mit Synchronmechanik und Sitzneigefunktion
- Aktiv-Bürostühle sowie Aktivsitzmöbel mit sich mehrdimensional bewegender Sitzfläche zur Unterstützung eines lebendigen Sitzens
- Konferenzstühle mit flexibler Sitzfläche
- Sitz-Stehhilfen, Hochstühle mit mehrdimensional beweglicher Sitzfläche und Fußring für Besprechungsräume oder Steharbeitsplätze
- Lounge Möbel mit akustischer Däm-

mung als Orte des Rückzugs, der Entspannung oder geschützter Privatgespräche.

Stehmobiliar

Sitz-/Stehpulte für physiologische Positionswechsel am Einzelarbeitsplatz und in Besprechungsräumen. Ergänzend hierzu Sitz-Stehhilfen, Stehmatten für ermüdungsfreieres, dynamisches Stehen.

Variabel einsetzbare Stehtische für temporäre und flexible Nutzung mit feststehender Höhe (ca. 105 cm-110 cm), feststellbaren Rollen und formangepasster Fußstütze. Sie weisen ein Ausmaß auf, dass sie durch jede Tür bewegt werden können, so dass sie flexibel an verschiedenen Orten und in verschiedenen Situationen zur Anwendung kommen:

- spontane Kleingruppengespräche in offenen Bereichen, temporäre Nutzung an unterschiedlichen Orten
- Tagungs-/Besprechungsräume: Hier können mehrere einzelne Tischelemente entsprechend der Gruppenstärke beliebig kombiniert werden (Kleingruppe / Großgruppe). Hochstühle mit Fußring auf Rollen und mit mehrdimensional beweglicher Sitzfläche / alternativ Sitz-Stehhilfen helfen bei Ermüdung. Mobile Stellwände (magnethaftend, pinnfähig, beschreibbar) für Raumaufteilung. Vorteil dieser mobiliaren Zusammenstellung: hohe Variabilität sich spontan ergebender Positionswechsel, alle Teilnehmer befinden sich immer auf „Augenhöhe“.
- Stehelemente als feste „Inseln“ in zentralen Bereichen für informelles Zusammenkommen (offene Bereiche, Cafeteria).

Darüber sollte das Büro idealerweise über einen Raum der Stille (regenerierender „Powernap“) und Räume für körperliche Aktivität oder entspannende Spiele verfügen. Diese definierten Räume geben Sicherheit, dass ein solcher Bedarf soziale Anerkennung genießt.

Dr. Dieter Breithecker
Bundesarbeitsgemeinschaft Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Wiesbaden
www.haltungsbewegung.de
breithecker@haltungsbewegung.de

DER GROSSE AGR-RÜCKENREPORT

Warum Rückenschmerzen so weit verbreitet sind – und was für einen rückengesunden Alltag wichtig ist

Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit geworden – und dies über fast alle Bevölkerungsschichten, Alters- und Berufsgruppen hinweg. Anlässlich konstant hoher Zahlen von Betroffenen wurde im Jahr 1995 die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gegründet. Eine aktuelle Umfrage, die von der AGR in Auftrag gegeben wurde, zeigt, wie weit verbreitet Rückenbeschwerden sind – und warum die Arbeit des Vereins damals wie heute so wichtig ist.

Fast jeder kennt das Gefühl, wenn am Ende eines langen Arbeitstages der Rücken verspannt ist und schmerzt. Aktuelle Zahlen dazu legt die Aktion Gesunder Rücken vor: Der große AGR-Rückenreport, eine eigens durchgeführte Umfrage aus dem Jahr 2016 mit über 1.000 Teilnehmern, vermittelt ein Bild von der all-gemeinen Rückenschmerz-Situation. Die wichtigste Erkenntnis: Rückenschmerzen sind nach wie vor weit verbreitet. 70 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden und rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

Risikofaktor Bürojob

Büroangestellte sind häufig von Rückenbeschwerden betroffen: 44 Prozent der Menschen mit Bürojob haben mindestens einmal pro Woche Rückenschmerzen. Der Grund dafür ist in vielen Fällen die überwiegend sitzende Arbeitshaltung, die dazu führen kann, dass die Muskulatur des Bewegungsapparats verkümmert.

Rückenschmerzen: Keine Frage des Alters

Die aktuellen Zahlen des großen AGR-Rückenreport zeigen: Rückenschmerzen sind keine Frage des Alters. Knapp zwei Drittel der Jugendlichen zwischen 18 und 29 Jahren geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden – die Hälfte davon sogar einmal pro Woche oder häufiger. Laut der Aktion Gesunder Rücken sind vermutlich mehrere Faktoren dafür verantwortlich. Wie bei erwachsenen Patienten auch begünstigt ein Zusammenspiel aus zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung die Entstehung von Beschwerden.

Geprüft & empfohlen: Gütesiegel für rückengerechte Alltagsgegenstände

Der große AGR-Rückenreport zeigt: Rund 73 Prozent der Teilnehmer sind der Meinung, dass rückengerechte Alltagsprodukte dabei helfen können, Rückenschmerzen zu vermeiden. Am meisten Wert auf Rückenfreundlichkeit legen die Befragten bei Betten und Büromöbeln. Fast 87 Prozent denken, dass ein unabhängiges Gütesiegel hilfreich sein kann, um rückengerechte Produkte zu erkennen.

Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR zeichnet rückengerechte Alltagsprodukte aus. Um von der AGR zertifiziert zu werden, müssen Produkte nicht nur einen Kriterienkatalog erfüllen, sondern werden zudem von einem medizinisch-therapeutischen Expertengremium begutachtet und geprüft.

In (fast) allen Lebensbereichen rückengesund

Um der Volkskrankheit Rückenschmerzen den Kampf anzusagen, sind mehrere Ansatzpunkte wichtig. So können beispielsweise in nahezu jedem Lebensbereich rückengerechte Alltagsgegenstände zum Einsatz kommen. Mittlerweile gibt es AGR-zertifizierte Autositze, Sportgeräte, Sitzmöbel, Schuhe, Bettsysteme, Matratzen, Leuchten, Werkzeuge, Gartengeräte und viele weitere Produkte. Des Weiteren können gezielte Rückenübungen Schmerzen und Verspannungen vorbeugen. Hilfreich ist hierfür das AGR-Portal www.agr-coach.de mit vielen Übungsvideos. Am wichtigsten ist es, die Rückenschmerz-Problematik

ganzheitlich zu lösen: Kontinuierliche Veränderungen helfen mehr als punktuelle Maßnahmen.



Impressum

R&P Medizin News[®]
wird kostenlos an ausgewählte
Medizinjournalisten versandt.

Der Nachdruck ist bei
Quellenangabe frei.*

Redaktion:

Martina Bahr (verantwortlich)
Martina Moyses (Redaktion)
Martina Moyses, Jonas Kühn (Text)
Melanie Klenke, Hersteller (Fotos)
Benjamin Tautfest, Melanie Klenke (Grafik)

Redaktionsanschrift:

Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5f
D - 22763 Hamburg
Tel. +49 (0) 40 / 889 10 80
Fax +49 (0) 40 / 889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.rothenburg-pr.de
www.medipresse.de

Kontakt Aktion Gesunder Rücken e. V.:

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6
D- 27432 Bremervörde
Tel. +49 (0) 4761/92 63 580
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen, Tanja Cordes

*Der Inhalt dieser Presseinformation ist neben sämtlichen Bildern zu folgenden Bedingungen honorarfrei:

1. Bild- und Textmaterial dürfen nicht sinnentstellend verfremdet sein.
2. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. muss im redaktionellen Text genannt werden.
3. Alle Bilder der CD dürfen bis Februar 2019 verwendet werden.
4. Sollten Unsicherheiten bestehen, so ist unter der oben genannten Nummer (Redaktion) Rücksprache zu halten.
5. Medizin News[®] ist ein eingetragenes Warenzeichen der Rothenburg & Partner GmbH.