

# rückenSignale



Dieser praktische Ratgeber wurde Ihnen überreicht durch:

## Ergonomiefallen vermeiden - Ihrem Rücken zuliebe

Praktische Tipps für einen gesünderen Alltag

Herausgeber: Aktion Gesunder Rücken e.V.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

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



## Volkskrankheit Rückenschmerzen!

**I**mmer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Schon jetzt haben rund 80 Prozent aller Mitteleuropäer mindestens einmal im Leben quälende Rückenschmerzen. Fast die Hälfte aller Viertklässler beklagt sich bereits von Zeit zu Zeit über Schmerzen im Kreuz. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlbelastungen, Muskel- und Haltungsschwächen, zu häufiges statisches Sitzen vor Fernseher und PC, falsches Alltagsverhalten!

Ein weiteres Problemfeld sind die Alltagsgegenstände mit denen wir uns täglich umgeben. Genau dieser Thematik hat sich die „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ angenommen. Motto und Programm dieses Vereins sind klar: „Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!“ Das bedingt richtiges Alltagsverhalten und ergonomisch optimale Alltagsverhältnisse. Die wichtigsten Themen: zu langes oder schlicht falsches Sitzen, Liegen, Heben und Tragen, Gehen und Stehen, Rad fahren sowie ergonomisch schlechte Arbeitsplätze (im Büro, privat, gewerblich oder in der Schule). Und weil das so ist, lautet das wichtigste Ziel der Aktion Gesunder Rücken e.V.: Aufklärung!

Der Verein wird unterstützt und nutzt das Wissen der medizinischen Fachwelt ebenso wie das diverser kompetenter Entwickler und Ingenieure der Industrie. Deren Forschungs- und Entwicklungsabteilungen verfügen über umfassendes Wissen im Bereich rückengerechter Alltagshilfen (Produkte). In Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen, Krankenkassen und verschiedenen medizinischen Fachverbänden sammelt die Aktion Gesunder Rücken e.V. Erfahrungen und gibt das daraus gewonnene Wissen an Industrie und Verbraucher weiter. So entstanden im Laufe der Jahre grundsätzliche Anforderungskriterien für rückengerechte Produkte. Die Erfüllung des Anforderungsprofils führt nach einer unabhängigen Überprüfung durch medizinische, wissenschaftliche und sportwissenschaftliche Fachleute zur Vergabe eines Gütesiegels. Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise! Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise! Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise! Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise! Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise! Das Besondere dabei ist die interdisziplinäre Vorgehensweise!

Darüber hinaus bildet die AGR Ärzte und Therapeuten zu „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“ aus. Bei diesen „Rücken-Experten“ erhalten Sie unabhängige, kompetente Tipps zum rückengerechten Umfeld. Apropos Beratung: AGR schult auch Fachhändler und verbessert damit produktunabhängig die Beratungsqualität im spezialisierten Facheinzelhandel.

Wie Sie dafür sorgen können, dass Ihr Rücken Grund zur Freude hat, erfahren Sie in dieser Zeitschrift. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

## Inhalt

<b>Ursachen von Rückenschmerzen</b>	3-5
<b>AGR-Gütesiegel</b>	6-7
<b>Referent für rückengerechte Verhältnisprävention</b>	7
<b>Problemzone Wirbelsäule</b>	8
<b>Das rückengerechte Umfeld</b>	9-19
<b>Aktion Gesunder Kinderrücken</b>	20-21
<b>Urlaub für den Rücken</b>	22
<b>Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität</b>	23
<b>Der Traum vom guten Schlaf</b>	24
<b>Hatten Sie eine geruhvolle Nacht</b>	25-26
<b>Buch-Tipps</b>	27
<b>AGR im Internet/Leserservice</b>	28
<b>Quiz/Händlerbewertung</b>	29
<b>Fachhändlerverzeichnis</b>	30-34
<b>Herstellerverzeichnis</b>	35
<b>Allianz gegen Rückenschmerzen</b>	36

## 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](mailto:info@agr-ev.de)  
 Internet: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
 Chefredaktion: Georg Stingel (V.i.S.d.P.)  
 Titelfoto: Melanie Klenke  
 Produktion: Rothenburg & Partner, Hamburg  
 Druck: Fr. Ant. Niedermayr, Regensburg

Copyright © 2009 by AGR  
 Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung durch AGR. **21. Auflage**

## Ursachen von Rückenschmerzen

**D**ie Lebens- und Arbeitsverhältnisse in unserer Zivilisationsgesellschaft führen immer häufiger zu Rückenschmerzen. Sie betreffen fast jeden Menschen einmal im Leben, viele leiden mittlerweile sogar dauerhaft daran. Bei der Entstehung von Rückenschmerzen gibt es zahlreiche Ursachen, die sich auch untereinander beeinflussen. Erst wenn die Ursachen für die individuellen Rückenprobleme erkannt werden, können sinnvolle Strategien zur Prävention und Therapie entwickelt werden.

### Bewegungsmangel führt zu dauerhaften Schmerzen

Der Mensch braucht Bewegung - dafür ist er bestimmt. So ist verständlich, dass Probleme entstehen, wenn diese nicht ausreichend erfolgt. Es geht hierbei um die Gesundheit im Allgemeinen - nicht ausschließlich um Rückenschmerzen. Die Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule ist speziell von einem ausreichenden Bewegungsangebot abhängig. Die tragenden Elemente, die Wirbelkörper, werden ohne Belastung porös, die stabilisierenden Bänder schlaff, die bewegenden Muskeln verkümmern, die Bandscheiben, die von Be- und Entlastung leben „verhungern“ und werden brüchig. Die Wirbelgelenke, die die Wirbel miteinander gelenkig verbinden, „rosten“. Ihre schrumpfenden Gelenkkapseln beginnen zu schmerzen, die Bausub-

stanz der Wirbelsäule verschlechtert sich, die Steuerung der Wirbel-Gliederkette durch die Nervengeflechte verebbt ohne regelmäßige und ausreichende Beanspruchung. Zu geringe Bewegungsreize lassen sämtliche Bauteile der Wirbelsäule verkümmern. Ein angemessenes Bewegungsangebot optimiert die Belastbarkeit der „Säule“, ein gezieltes Bewegungstraining beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern kann bereits vorhandene Wirbelsäulenstörungen lindern, vielleicht sogar heilen. Besonders wichtig ist ausreichend Bewegung bei Kindern. Schon jetzt klagt jedes dritte Kind im Grundschulalter über Rückenschmerzen. Hier sind die Eltern angehalten für ausreichend Bewegung ihrer Kinder zu sorgen. Eine gute Möglichkeit sind Vereine, bei denen Kinder spielerisch an Bewegung herangeführt werden.

### Rückenschmerzen als Belastungsfolge

Sorgen, Belastungen und Anstrengungen des täglichen Lebens sind nur zu verkraften, wenn Menschen durch Freude, Entspannung und Zeit für sich selbst wieder Kraft tanken können. Leider achten viele Menschen mit funktionellen Beschwerden ihrer Wirbelsäule zu wenig auf diese Botschaft ihres Körpers. Sie haben verlernt, die schmerzhaften Signale des Körpers als einen Hinweis zu verstehen, dass hier Funktionsstörungen beste-



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

hen und auf Dauer zum Schaden führen können. Wenn Rückenschmerzen über Monate und Jahre andauern, in viele Richtungen ausstrahlen, zur „erdrückenden Kreuzlast“ werden, gilt es für den behandelnden Arzt zunächst, Ursachenforschung zu betreiben. Ein Großteil der Schmerzen äußert sich in der Rückenmuskulatur. Die kleinste Störung auch nur eines Teils des Rückengefüges kann das empfindliche Gleichgewicht stören. Ursachen schmerzhafter Muskelverspannungen sind in den meisten Fällen Nerven-Irritationen in den Wirbelgelenken als Folge einer Fehlbelastung oder auch eines bereits bestehenden Schadens. Schmerzen im Rücken, ob von den Bandscheiben oder den Wirbelgelenken ausgehend, treten oft erstmals bei einer bestimmten „falschen“ Bewegung auf. Manchmal kann dies ein zu tiefes Bücken sein, ein anderes Mal vielleicht ein verkehrtes Heben bei gleichzeitiger Drehung. Zu den Auslösern von expositionsbedingten (siehe Seite 6) Rückenschmerzen gehört in erster Linie:

- einseitige körperliche Dauerbelastungen wie Stehen und Sitzen
- ungünstige Körperhaltungen wie Arbeiten mit gebeugtem Rücken und/oder Verdrehung des Oberkörpers
- häufiges, falsches Heben und Tragen schwerer Lasten unter ungünstigen räumlichen und klimatischen Bedingungen
- häufiges, lang andauerndes Sitzen, im Büro oder im Fernsehsessel sowie in Fahrzeugen, z. B. im Auto oder in Baufahrzeugen

## 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



■ Sportarten mit „rückenfeindlichen“ Geräten und Bewegungen, wie z. B. Rotationen der Lendenwirbelsäule

Bewegungsmangel, Stress, ein nicht ergonomisches Umfeld in Wohn- und Arbeitsbereich sowie falsche Lebensweise und Ernährung sind Hauptursachen von Rückenproblemen. Rückenbeschwerden sind daher in der überwiegenden Mehrheit nicht unabänderliches Schicksal, Krankheit oder entzündlich bedingt. Sie sind die Folge oft langjähriger Fehlbelastungen des Halte- und Bewegungsapparates im Beruf, in der Freizeit und oft auch beim Sport. Übrigens: Auch Ihren Rücken können Sie in die Schule schicken: In die Rückenschule. Hier lernt er - und natürlich auch Sie - wie man z. B. Lasten richtig hebt oder trägt. So gibt es unzählige andere Alltagssituationen, in denen jeder Mensch seine Haltung garantiert verbessern kann.



### Verhältnisprävention

Um angelerntes, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltagsleben anzuwenden (Verhaltensprävention) ist es dringend erforderlich, dass auch die benutzten Produkte bzw. Gegenstände in den Lebensbereichen Wohn-, Arbeits- und Freizeitemfeld ein solches zulassen und fördern. Man spricht hierbei von „Verhältnisprävention“, was heißt, dass eben die Alltagsprodukte den medizinischen Anforderungen an eine rückengerechte Verhaltensweise angepasst werden und diese ermöglichen müssen. Rückengerechte Produkte dienen sowohl der Vorbeugung von Rücken- und Haltungsschäden (Prävention) wie auch

bei Patienten mit Rückenbeschwerden als therapiebegleitende Maßnahme. Somit sollte jeder sein persönliches Umfeld möglichst rückengerecht gestalten. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. hat deshalb in Zusammenarbeit mit medizinischen, sportwissenschaftlichen und therapeutischen Fachleuten das AGR-Gütesiegel für rückengerechte Produkte ins Leben gerufen.

### Rückenschmerz und Stress - zwei gute Bekannte

„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 eine Laufstange 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 seinen Aufgaben gewachsen fühlt, empfindet er unspezifische Rückenbeschwerden

### ! 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, Qualitätsentsicherung 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.

entweder gar nicht, als wesentlich weniger problematisch oder 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,

Angaben zu Stress	Rückenschmerzen	Muskelschmerzen
Kein Stress	11,2 %	9,1 %
Stress	71,1 %	68,4 %
Total	25,6%	23,8 %



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.

### 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 vorbildliches Verhalten von 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 psycho-

logisch vertieft ausgebildete Fachleute, das heißt Diplom-Psychologen und gleichwertige Psychologieabschlüsse, zu wenden. Online Register von spezialisierten Psychologen (z. B. Gesundheitspsychologie, Stressbewältigung, Entspannung, Coaching) finden Sie im Internet unter: <http://www.bdp-verband.de/service/anbieter.shtml> ■



## AGR-Gütesiegel

**E**ntstanden ist das 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 Anforderungskriterien rückengerechter Produkte und prüft den ergonomischen Produktnutzen. Dabei wird die Tauglichkeit zur Vorbeugung 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.

Muskel- und Skeletterkrankungen liegen nach statistischen Angaben der Betriebskrankenkassen an der Spitze der Arbeitsaus-



fälle. Die Krankheitszeiten sind hierbei im Vergleich zu anderen Beschwerden relativ lang. Das AGR-Gütesiegel ist eine 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 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.



**Hersteller- bzw. Fachhändlerverzeichnis für Deutschland, Österreich und die Schweiz finden Sie ab Seite 30 oder auf [www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft)**

### 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 1000 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 Cervikal-Syndrom. Weiter wurden häufig Osteoarthrose, Osteoporose und Fehlhaltungen genannt. Erste zentrale Erkenntnis des AGR-Rücken-Konsiliums: Das Krank-

heitsbild 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 Orthopäden 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, nicht ergonomische 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 Therapie-Erfolg

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.

## 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 Der Spezialist sagt:

### ! Zur Person



**Dr. med. Bernd Reinhardt**  
Orthopäde, Sportmediziner, Chirotherapie, Bade-  
arzt, Bundesverband der  
dt. Rückenschulen e. V.

„Um den vielfältigen Ursachen der Rückenproblematik wirksam entgegenzutreten, besteht ein längerer, permanenter, interdisziplinärer Wissensaustausch zwischen dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e. V. (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR).

Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit fördert fachübergreifende Aktivitäten und Entwicklungen sowohl in den medizinischen Fachbereichen als auch in den industriellen Entwicklungen für rückengerechte Alltagshilfen zur Vorbeugung (Prävention) und als therapiebegleitende Maßnahme. Um die erforderliche Entscheidungssicherheit für rückengerechte Produkte zu schaffen, gibt es das AGR-Gütesiegel für ausgezeichnete Produkte. Diese werden einem umfangreichen Kriterienkatalog bei der neutralen Produktprüfung durch unabhängige Fachleute aus Medizin und Therapie gerecht. Zusätzlich zu den heute empfohlenen Alltagshilfen werden weitere rückengerechte Produkte geprüft und vorgestellt mit dem Ziel, den 24-Stunden-Tag des Menschen mit Empfehlungen für einen rückengerechten Alltag zu begleiten. Das AGR-Gütesiegel manifestiert den Mitspracheanspruch von Medizin und Therapie bei der Beurteilung rückengerechter Alltagshilfen.“

### ! Zur Person



**Prof. Dr. med. Erich Schmitt**  
Vorstandsvorsitzender  
des Forum Gesunder  
Rücken - besser leben e. V.

„Das Fundament der Rückenschulen ist als Haltungs- und Verhaltenstraining zu definieren. Angesprochen sind Menschen, die einerseits schon Schwierigkeiten mit ihrem Rücken haben (Sekundär-Prävention), vor allem auch gesunde Personen, die aber nach ihrer körperlichen Ausstattung, Beruf und Schule und nach ihrem Freizeitverhalten zu einer Art Risikogruppe gehören und keine Rückenschmerzen bekommen sollen (Primär-Prävention, präventive Rückenschulen). Das bedeutet, dass Rückenschulen nicht zeitlich begrenzte Maßnahmen sein können, sondern, nehmen wir den Begriff Verhaltenstraining ernst, weitreichende Einflüsse auf die Lebensführung, im Berufsleben und zu Hause bestehen. Der Gesunde soll lernen rückengerecht, rückenfreundlich zu leben. Er kann diese Fähigkeit nicht abstrakt erwerben, er muss sie am Arbeitsplatz, in der Schule, im Sportbereich und auch zu Hause praktizieren. Die medizinische Grundversorgung im operativen und medikamentösen Bereich wird ständig verbessert, die Techniken der Prävention und Rehabilitationsmaßnahmen werden immer wieder verfeinert.

Leider werden die Nutzungsgegenstände des täglichen Wohn-, Arbeits- und Freizeitumfeldes aber nur selten unter dem Gesichtspunkt der Prävention betrachtet. Vorbeugemaßnahmen müssen aber auch diesen Teil berücksichtigen. Die rückengerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes, der Schulbank, der Sportstätten und des übrigen Freizeitumfeldes sind die logische Ergänzung. Die Alltagsprodukte sollen den medizinischen Anforderungen für rückengerechtes Verhalten entsprechen.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat sich dieses Themenkreises sehr erfolgreich angenommen. In Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen und Krankenkassen und entsprechenden Verbänden wurde bisher gewonnenes Wissen und Erfahrung an Industrie und Verbraucher weitergegeben. So wurden grundsätzliche Anforderungsprofile für rückengerechte Produkte definiert.“

„Das Fundament der Rückenschulen ist als Haltungs- und Verhaltenstraining zu definieren. Angesprochen sind Menschen, die einerseits schon Schwierigkeiten mit ihrem Rücken haben (Sekundär-Prävention), vor allem auch gesunde Personen, die aber nach ihrer

## Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

### Beratung zum rückengerechten Umfeld durch geschulte Ärzte und Therapeuten



Wie kann ich meinen Alltag möglichst rückenfreundlich gestalten? Auf diese Frage ihrer Patienten wissen Ärzte und Therapeuten oftmals keine befriedigende Antwort oder können nur wenig praktische Ratschläge geben. Es kommt nicht nur darauf an, rückenfreundliches Verhalten und körpergerechte Bewegungsabläufe im Alltag anzuwenden. Ebenso wichtig: Das persönliche Umfeld muss das auch zulassen. Die Gegenstände des täglichen Lebens müssen sich durch ergonomische Gestaltung den Bedürfnissen des Benutzers anpassen, nicht umgekehrt. Man spricht hierbei von Verhältnisprävention. Leider ist dieses Thema bislang kaum Bestandteil der ärztlichen oder therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Und das obwohl seitens der Patienten ein großes Interesse an diesem Gebiet besteht. Um hier in Zukunft kompetent zu beraten, können sich Ärzte und Therapeuten jetzt zum Thema Verhältnisprävention 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. Auch die betriebliche Gesundheitsförderung zieht Nutzen aus einer Beratung in diesem Bereich, da die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch eine Neu- bzw. Umgestaltung des Arbeitsplatzes gesteigert wird. Zusätzlich kann der Krankenstand (und damit Kosten) reduziert werden. Eine Liste mit den Adressen aller zertifizierten Referenten gibt es im Internet unter [www.agr-ev.de/referenten](http://www.agr-ev.de/referenten).

# Problemzone Wirbelsäule

**U**nser Wirbelsäule erfüllt eine zentrale Aufgabe im Skelett: Auf sie stützen sich Kopf, Schultern, Arme und Brustkorb, und sie überträgt deren Last auf Becken und Beine. Damit die Wirbelsäule diese wichtige statische Funktion erfüllen kann und dennoch ausreichend flexibel bleibt, besteht sie aus über 30 verschiedenen Knochensegmenten, den Wirbelkörpern. Die ersten 24 Wirbel sind beweglich (sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel, fünf Lendenwirbel), darauf folgen fünf verwachsene Wirbel im Kreuzbein. Am unteren Ende befinden sich noch drei bis fünf verwachsene, teils bewegliche Wirbel im Steißbein.

## Halswirbelsäule

Obwohl die Wirbel der Halswirbelsäule relativ klein sind, tragen Sie das recht hohe Gewicht des Kopfes. Die ersten beiden Halswirbel, die unmittelbar unterhalb des Schädels liegen, unterscheiden sich im Aufbau von den übrigen Wirbeln. Der erste Halswirbel, der „Atlas“, besitzt keinen massiven Wirbelkörper. Er besteht, vereinfacht dargestellt, nur aus einem knöchernen Ring. Die zum Kopf hin gerichteten Gelenkflächen verbinden diesen ersten Halswirbel, und damit auch die gesamte Wirbelsäule, mit dem Schädelknochen.

## Brustwirbelsäule

Zwischen der Halswirbelsäule und der Lendenwirbelsäule sitzt die Brustwirbelsäule. An den Brustwirbelkörpern sind die Rippen befestigt. Die 12 Brustwirbel sind kräftig geformt, denn sie bilden die Basis für den Ansatz der einzelnen Rippen und damit für den gesamten Brustkorb. Jede Rippe ist über ein kleines Gelenk mit einem Brustwirbel verbunden. In den Rippengelenken bewegen sich die Rippen unter anderem bei jeder Atembewegung des Brustkorbes.

## Lendenwirbelsäule

In der Lendenwirbelsäule findet die größte Kraftübertragung statt. Deshalb sind hier auch die größten Wirbelkörper. Der Körper des Wirbels ist bogenförmig und die einzelnen Gelenkflächen der kleinen Wirbelgelenke stehen senkrecht zueinander. Aufgrund dieser Stellung ist eine gute Streck- und Beugungsbewegung möglich.

## Kreuzbein und Steißbein

An die Lendenwirbelsäule schließt sich das Kreuzbein an, welches mit dem Steißbein zusammengewachsen ist. Das Kreuzbein zeigt eine nach innen gedrehte Form und hat keine Bewegungsmöglichkeiten. Die fünf Kreuzbeinwirbel sind fest zusammengewachsen und auch das Steißbein ist mit drei bis fünf Wirbeln relativ unbeweglich.

## Bandscheiben

Damit die einzelnen Wirbelkörper die Einheit der Wirbelsäule bilden können, müssen sie stabil und beweglich miteinander verbunden sein. Eine Verbindung, die diesen komplizierten Anforderungen entspricht, besteht aus mehreren Komponenten: Kleine Wirbelgelenke zwischen zwei benachbarten Wirbeln verbinden diese gelenkig miteinander. Bandscheiben, Bänder und Muskeln geben der Wirbelsäule Halt, Stabilität und ermöglichen Bewegung. Vielfach ist gerade eine „verkümmerte, vernachlässigte und/oder verspannte“ Muskulatur Ursache für Rückenschmerzen, was oft unbeachtet bleibt. Mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels und der zum Teil miteinander verschmolzenen Kreuz- und Steißbeinwirbel sind zwei benachbarte Wirbel immer durch eine Bandscheibe miteinander verbunden. Diese liegt jeweils zwischen den beiden Wirbelkörpern. Die Bandscheibe selbst besteht aus Bindegewebe mit einem relativ festen, äußeren elastischen Ring und einem weichen, inneren Kern. Die Aufgaben der Bandscheiben sind das Abdämpfen von Stößen sowie die bewegliche Verbindung der einzelnen Wirbel miteinander. Bandscheiben müssen regelmäßig Flüssigkeit aufnehmen, damit sie ihre Elastizität behalten. Das können sie aber nur, wenn sich der Mensch bewegt. Dann wird die Bandscheibe be- und auch wieder entlastet. So gelangt Flüssigkeit in die Bandscheibe. Bei Flüssigkeitsmangel wird sie spröde und rissig. Bei Überlastung steht die Bandscheibe dauernd unter zu starkem Druck. Das Ergebnis ist dasselbe, die Bandscheibe ist unterversorgt.

Die Wirbelsäule ist also ein kompliziertes und auch empfindliches Organ. Wir wissen heute, dass Rückenschmerzen nicht nur von den obengenannten Organen ausgelöst werden können, sondern auch durch psychische Überforderung. In allen Bereichen kann es

durch unterschiedliche Belastungen zu Beschwerden kommen. Diese Tatsachen machen umso deutlicher, dass die richtige Lagerung der Wirbelsäule beim Sitzen im Büro oder zu Hause und auch beim Liegen wesentlich zur Verminderung von Rückenschmerzen beitragen kann. Und selbstverständlich auch ein möglichst schonendes Verhalten beim Bücken, Heben oder Tragen. ■

## 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 Alternative 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: **idiag**  
● MediMouse®

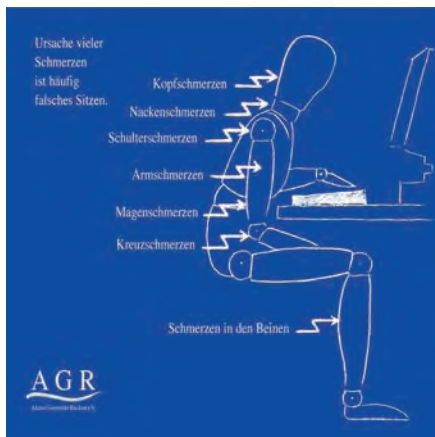


# Das rückengerechte Umfeld

## Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

**D**ie 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 % sitzen, 25 % stehen, 25 % bewegen. Wichtig ist dabei das dynamische Sitzen, insbesondere am Arbeitsplatz. Die Sitzposition sollte also möglichst häufig zwischen vorgeneigter, 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 Sitzvorderrand 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 Becken (Beckenkamm) wirkungsvoll stützen. Nur so bleibt Ihr Rücken beim Anlehnen gerade.

4. Die Abstützkraft 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 Cappuccino-Ecken, 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 dynamisches Sitzen fördern. Hersteller wie Sedus und Drabert haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel gesun-

de 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. Mechanische Federn sorgen für eine individuell einstellbare, angenehme Abstützung in jeder Sitzposition.

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 ermöglicht 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.

Der Drabert-Stuhl ios mit samas eflex-System bietet zusätzliche ergonomische



Unterstützung durch eine Entwicklung aus der Bionik: die autoadaptive Rückenlehne. Sie nimmt die Bewegungen des Nutzers auf und führt ihn automatisch in die natürliche, ergonomisch richtige Position. Dabei garantiert der flexible Aufbau der Rückenlehne den ständigen Kontakt mit der Wirbelsäule. Insbesondere der Becken- und Lendenlordosenbereich wird durch die eflex-Technologie entlastet.

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



Die Sitzfläche mit integrierter Sitzneige kann in der Tiefe individuell eingestellt werden. Für eine Entlastung der Schulter-Armmuskulatur 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, aber funktional sinnvolle, gut erreichbare Bedienelemente um seinen Nutzer optimal zu unterstützen. Das, in Verbindung mit rückengerechtem Verhalten, z. B. häufiger Wechsel der Arbeitshaltung, ist 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, crossline

Hersteller: drabert (samas)

- salida, ios, cambio, entrada

### 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 „mr. 24“ sind selbst für Personen bis zu 200 kg Körpergewicht geeignet und somit ein ideales Beispiel für den Einsatz im Dreischicht-Betrieb.

Hersteller: Sedus

- mr. 24

### 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 (siehe oben) und zudem ein Sitzen „fast auf Augenhöhe“ mit den Kindern ermöglichen. Eine gute Lösung für Erzieher/-innen bietet Sedus mit dem „early bird Kindergarten“.

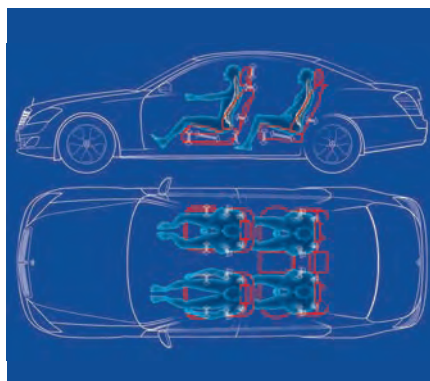
ner rückengerechten Betreuung steht nichts mehr im Wege.

Hersteller: Sedus

- early bird Kindergarten

### Der Sitz muss sitzen

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



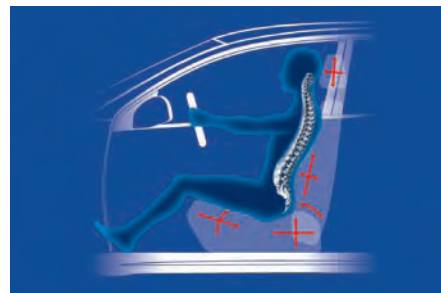
Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Bis vor kurzem noch konnten nur Nachrüstsitze alle aus medizinischer Sicht geforderten Sitzkriterien erfüllen.

Inzwischen haben sich insbesondere die Adam Opel GmbH und die Daimler AG aktiv der Rückenproblematik angenommen. Bei beiden Herstellern wird der Mensch als Mittelpunkt gesehen. Sowohl Opel als auch Daimler bieten bereits in der Grundausstattung ergonomisch durchdachte, sichere Sitze. Zudem bieten sie optional Fahrzeugsitze, die den hohen Anforderungen des AGR-Gütesiegels entsprechen. Gerade für Vielfahrer empfiehlt sich unbedingt die Anschaffung eines solch ausgezeichneten Sitzes. Eine Investition, die sich lohnt! Schon optisch ist ein rückenfreundlicher Fahrzeugsitz an der wirbelsäulengerechten Lehnenkontur, an der ausreichenden Bemaßung (Sitztiefe, Lehnenhöhe) und an den logisch angeordneten Bedienelementen erkennbar. Bei einer Sitzprobe müssen folgende Ein-

stellungen 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 im Premium-Sitz der Adam Opel GmbH, welcher je nach Ausstattungsvariante serienmäßig oder optional für den Insignia, den Insignia OPC und den Astra angeboten wird.

Die Daimler AG bietet mit den Mercedes-Benz Multikontursitzen in der CL-Klasse, S-Klasse, CLS-Klasse, E-Klasse und C-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 Lehnenkopf 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 die Mercedes-Benz S-Klasse. Denn diese bietet AGR-geprüften Sitzkomfort für alle Passagiere, also auch im Fond.

Sehr erfreulich ist, dass sowohl bei Daimler als auch bei Opel die Entwicklung weiterer besonders rückengerechter Sitze bereits in Vorbereitung ist.



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 gesamte Automobilindustrie ist aufgefordert, solch positiven Beispielen zu folgen. Zudem sollte optimale ergonomische Sitzqualität für alle Fahrzeugklassen angeboten werden. Dies erfordert allerdings auch entsprechend geschulte Automobilverkäufer. Mit Ihrer Nachfrage nach entsprechenden Fahrzeugsitzen leisten Sie einen wertvollen Beitrag um das Angebotsverhalten der Industrie entsprechend zu beeinflussen.

**Hersteller: Mercedes-Benz**

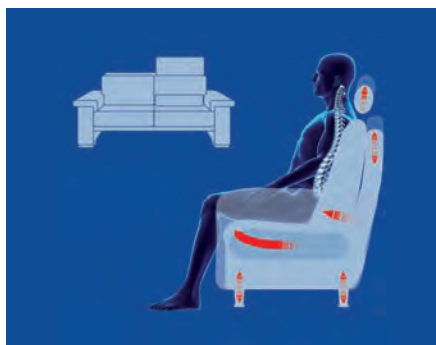
- Autositze vorne: (fahrdynamischer) Multikontursitz für Mercedes-Benz CL-Klasse, S-Klasse, CLS-Klasse, E-Klasse und C-Klasse
- Autositze hinten: Mercedes-Benz-Multikontursitz S-Klasse

**Hersteller: Opel**

- Autositze vorne: Premium-Sitz für Opel Insignia, Insignia OPC und Astra

**Vernünftig Sitzen - auch im Polstermöbel**

Das Sitzen im Polstermöbel kann zur Qual werden, weil allzu oft Design, aber nicht Ergonomie im Vordergrund stehen. Rückengerechte Polstermöbel, in idealer Kombination aus „De-



sign und Gesundheit“, wie ERGOselect, gefallen 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 SitzhöhenEinstellung 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: Möbel Manufaktur Rießner**

- ERGOselect®

**Vernünftig Liegen - auch im Polstermöbel**

Ein weiteres Thema sind Polstermöbel mit „Gästebettfunktion“. Auch hier gibt es jetzt endlich erste sinnvolle Produkte, wie das ERGOselect Sitz-Liegebett DUOcomfort, welches den eben beschriebenen Sitzkomfort mit ausgezeichneten Liegeeigenschaften verbindet.



**Hersteller: Möbel Manufaktur Rießner**

- ERGOselect® Duo Comfort

**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 von der holländischen Firma Wellco (Fitform) entwickelt, dem Besitzer angepasst wie ein Maßanzug. Also perfekt abgestimmt, für diesen individuell gefertigt und mit weitergehenden, nützlichen Funktionen ausgestattet. Daraus ergibt sich wiederum eine für den Benutzer optimale Sitztiefe, Sitz- und Armlehnenhöhe. 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.



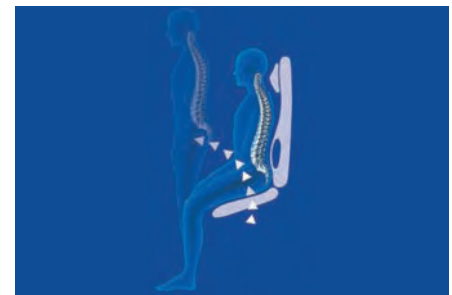
Inzwischen gibt es unter dem Kürzel RCPM optional sogar eine weitere Hilfe gegen Rückenschmerzen. Durch permanente Bewegung (Mikro-Rotation) der Sitzfläche (siehe auch „mikromotiv“ auf Seite 12) erfahren die Bandscheiben beim Sitzen eine völlig neuartige Entlastung.

**Hersteller: Wellco**

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

**Aktive Rehabilitation und Pflege durch mehr Mobilisierung**

Rückengerechte und zum Wohlfühlen geeignete Produkte fördern den Genesungsprozess von Menschen in hohem Maße.



Dieser Zielsetzung entsprechend wurden Produkte entwickelt, die neben dem richtigen und individuell angepassten Sitzen durch zusätzliche Funktionen, wie der integrierten Aufstehhilfe für eine verbesserte Mobilität der Benutzer sorgt.

**Hersteller: Thomashilfen**

- Medos-Pflegesessel

**Hersteller: Wellco**

- Fitform Pflegesessel Serie 500

**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 SiiS 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 Tonus-

regulierung, also Regulierung der Muskulaturspannung) und eine ebenfalls deutliche Erhöhung der Aufmerksamkeit.

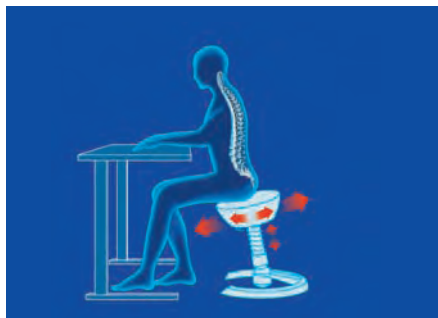


Hersteller: Thomashilfen

- Siis

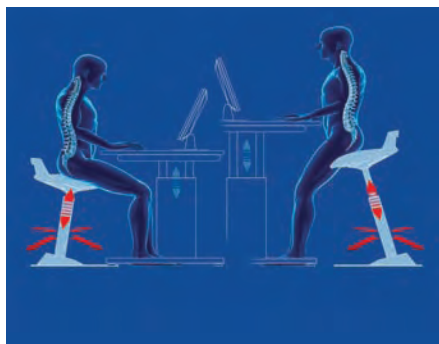
### Aktives Sitzen hält die Rückenmuskulatur fit

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



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“, der „swoppster“ (für Kinder ab 4 Jahren - siehe Seite 20/21) oder der Variositz „muvman“ (zum Sitzen und Stehsitzen) 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 4 Jahren und Schüler als „swoppster“ - für gesundes, aktives Sitzen von Anfang an.



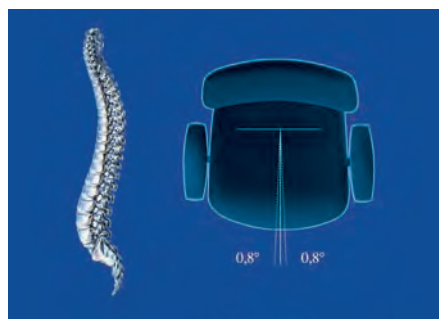
Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swopper
- swoppster
- muvman

### Aktiv und passiv gegen Rückenschmerzen

Sport und Bewegung sind die wirksamsten Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenproblemen. Im Büroalltag bleibt für die nötige Bewegung jedoch meist wenig Zeit. Um auch während der Arbeitszeit dem Kreuzschmerz entgegen zu wirken, wurde das Sitzkonzept mikromotiv entwickelt. Hierbei dreht sich die Sitzfläche des Bürostuhls fünfmal pro Minute um je 0,8 Grad nach rechts und links. Die Bewegungen sind kaum spürbar und werden eher als wohltuende Massage und entspannender Impuls für die Rückenmuskulatur empfunden. Zudem sorgen sie für eine bessere Versorgung der Bandscheiben und entlasten die Wirbelsäule.

Durch dieses rotations-dynamische Konzept wird der Sitzende ganz unbewusst bewegt. In einer Langzeitstudie der Universität Marburg wurde bewiesen, dass mikromotiv eine schmerzlindernde Wirkung hat. Daher wurde es als Medizinprodukt anerkannt.



Er ist der einzige Bürostuhl, der als Medizinprodukt zertifiziert ist und die Deutsche Rentenversicherung kann die Anschaffungskosten bezuschussen. Die gleiche Technik findet sich erfreulicherweise, unter dem Kürzel

RCPM (siehe Seite 11), in Fitform Polstersesseln. Trotz aller Technik gilt grundsätzlich: Mensch, bewege dich.

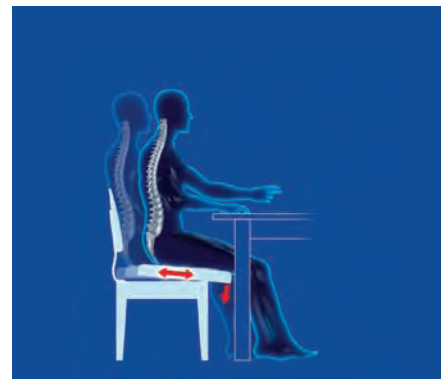
Hersteller: drabert (samas)

- cambio, entrada

### Essen in Bewegung

Die Zeiten haben sich geändert. Wir sitzen uns durch den Tag. Vom Frühstück über die Autofahrt und den Bürojob bis zum abendlichen Fernsehvergnügen oder Restaurantbesuch! Statisches Sitzen bedeutet Schwerstarbeit für Muskeln, Sehnen, Bänder, Wirbelsäule und Bandscheiben und belastet somit den Rücken enorm.

Die Küche und das Esszimmer sind in vielen Familien ein zentraler Platz. Hier wird gegessen, Hausaufgaben gemacht, gebastelt, diskutiert und vieles mehr. Leider gibt es in diesem Bereich, aber auch in Restaurants und Konferenzräumen kaum gesunde, bequeme und dynamische Sitzmöbel. Doch der Mensch hat das Bedürfnis sich zu bewegen. Bewegung ist Leben und Hilfe Rückenschmerzen zu vermeiden oder zumindest zu reduzieren.



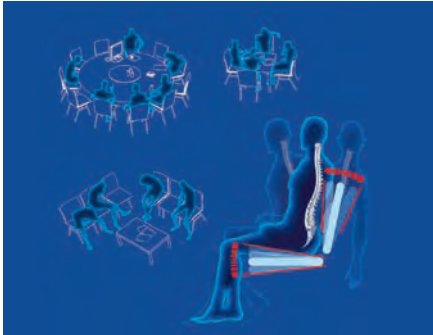
Hier helfen Sitzmöbel wie Sitfree. Der Stuhl bzw. die Bank verfügt über eine mobile Sitzfläche. Zunächst ermöglicht sehr viel Platz zwischen Bank und Tisch das problemlose Hinsetzen. Sobald die Sitzfläche entriegelt wird, bewegt sie sich nach vorn an den Tisch, wobei sie sich gleichzeitig leicht nach unten neigt (Keilkisseneffekt). Der Benutzer kann nun bequem zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Sitzneigung variieren. Dieser Belastungswechsel wirkt sich positiv auf Muskulatur und Wirbelsäule aus und macht das Abendessen oder die Konferenz wieder zu einem entspannten Erlebnis.

Hersteller: Schösswender

- Sitfree

## 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: drabert (samás)**

- salda Besucher- und Konferenzstuhl

**Hersteller: Moizi**

- Moizi 11, 23, 24, 29

**Hersteller: Rießner**

- ERGOselect® Modell S 18A

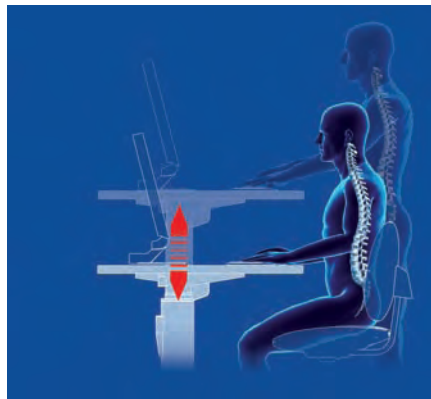
## Steh-Sitzdynamik - schnell und komfortabel

„Ach wie gern hätte ich ein Stehpult“, mag so mancher denken, der an seinen Schreibtisch gefesselt ist. Aber immer am Stehpult arbeiten? Auch keine Lösung. Doch es gibt die Kreuzung aus Schreibtisch und Stehpult.

Produkte wie „activation“, „temptation ergoline“, „Libero“ und die VS „Serie 901“ lassen sich als Schreibtisch und auch als Stehpult nutzen. Dabei ist es egal, wie

schwer der Arbeitsplatz mit Geräten, Büchern oder gewichtigen Akten beladen ist. Die Verstellung erfolgt manuell durch eingebauten Gewichtsausgleich (mit einstellbarem Gegengewicht) oder motorisch. „Nur was leicht geht, wird auch gern und oft benutzt“, formulieren die Hersteller ihr Motto und präsentieren ihr Sitz- und Stehbüro mit Schnellhöhenverstellung. Und eingebauter Wirbelsäulenentlastung sozusagen!

Eine gute Möglichkeit vorhandene Arbeitsplätze auf Steh-/Sitzfunktion umzurüsten bietet officeplus mit dem Tischgestell „ergon“, das einen Verstellbereich von 630 bis 1280 mm hat. Durch seine stufenlose Breitenverstellung passt es unter jede Tischplatte.



**Hersteller: BZ Plankenhorn**

- Programm Libero®

**Hersteller: Sedus**

- activation und temptation ergoline Tischprogramme mit motorischer Höhenverstellung.

**Hersteller: officeplus**

- ergon

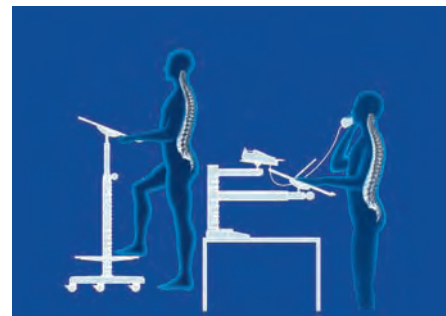
**Hersteller: VS Möbel**

- Serie 901 (S901 mit Verstellbereich 680 - 1200 mm, S901 mit Verstellbereich 660 - 1290 mm)

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

... diese Forderung der Arbeitsmediziner löst officeplus mit seinem integrierbaren Steh-arbeitsplatz „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. 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. Die fahrbare Version „rolls“ fördert ebenso die Kommunikation, Konzentration und Gesundheit.

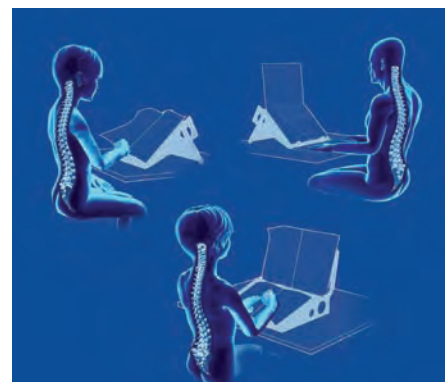


**Hersteller: officeplus:**

- Stehplus-System rolls, rolls drive und desk

## Auf eine aufrechte Haltung kommt es an

Heute sitzt man wesentlich mehr als früher: zu Hause, im Büro oder in der Schule. Diese Entwicklung hat einige negative Folgen: Bewegungsmangel, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen sind nur einige. Mehr und mehr Kinder leiden bereits unter Haltungstörungen, Rückenschmerzen und Konzentrationschwierigkeiten - eine Konsequenz des täglichen Dauersitzens. Jetzt gibt es eine neue andersartige, besonders ergonomische Multifunktionstafel, die diese Beschwerden nachweislich reduziert, da sie für eine aufrechte Körperhaltung sorgt. Das Prinzip: Die Multifunktionstafel wird auf den Untergrund des Arbeitsplatzes gestellt und dient dort als Halterung für Bücher, Hefte,



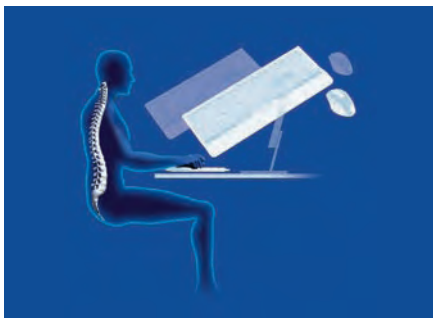


Notizzettel, Laptop oder kurz gesagt, für alle möglichen Schreib- und Büroartikel. Der große Vorteil: Der Neigungswinkel der Tafel kann individuell und stufenlos eingestellt werden, so dass beim Schreiben und Lesen eine gerade Oberkörperhaltung möglich wird. Nacken und Rücken werden entlastet und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Durch die mit Flauschstoff ausgestattete Buchstütze können noch etliche Büro- oder Schulartikel, wie Lernuhren, Taschenrechner, Lineale, Anspitzer, Scheren daran geklettet werden. Weiteres Plus: Die Tafel kann aufgrund ihres geringen Gewichts und der kompakten Abmessungen problemlos transportiert und dadurch mobil eingesetzt werden. Zusätzlich ist die Arbeitsfläche mit einer bedruckten Tafelfolie oder Whiteboardmagnetfolie überzogen, die in verschiedenen Varianten erhältlich ist und mit Tafelkreide oder Whiteboardstiften beschrieben werden kann. Ein Stangensystem ermöglicht die Anbringung einer Rechenhilfe, von Schreibblöcken, einer Lampe oder einer Lupe und Ringblöcken. Die Tafel ist ein optimales Hilfsmittel für Schüler, Erwachsene und Erwachsene im fortgeschrittenen Alter für Schule, Büro, zu Hause und unterwegs.

Hersteller: Pykad

- Ergoklett

### Freu 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 Maus nicht in die Hand ihres Besitzers, ist schwergängig und muss deshalb mit viel Kraft und ruckartigen Bewegungen gesteuert werden. Verspannte Schultermuskulatur, schmerzhafte Handgelenke und Kribbeln im Zeigefinger sind die Folge. Die Betätigung der Maus darf nicht in spektakuläre Ruderbe-

wegungen ausarten, sondern hat im kleinen Radius ohne Belastung des Handgelenkes zu erfolgen. Dies klappt nur, wenn die Technik der Maus einwandfrei funktioniert und mögliche Verschmutzungen der Sensoren die Gleitfähigkeit nicht einschränken: Das ist das Erfolgsrezept einer Maus mit AGR-Gütesiegel. Modernste, kabellose Lasertechnologie erlaubt die Führung der Maus auf geradezu jeder Oberfläche und in jeder Sitzposition. Kontaktoptimierte Gleitflächen ermöglichen ein leicht gängiges Bewegen der Maus. 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.

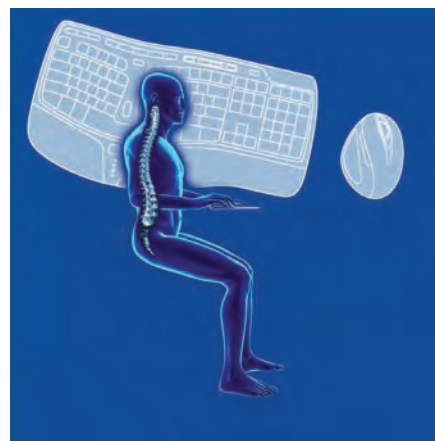
Hersteller: ZF Electronics (Cherry)

- Mover, Evolution Wireless Ergo-Shark L

Hersteller: Microsoft

- IntelliMouse Explorer, Wireless Laser Mouse 7000, Wireless Laser Mouse 6000, Natural Wireless Laser 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 statische 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: ZF Electronics (Cherry)

- STREAM Corded MultiMedia Keyboard, Wireless MultiMedia Desktops, MARLIN smart, BARRACUDA XT, ORCA, B. UNLIMITED, B. UNLIMITED Home

Hersteller: Microsoft

- Natural Ergonomic Desktop 7000, Natural Ergonomic Keyboard 4000, Wireless Laser Desktop 7000, Wireless Laser Desktop 6000, Comfort Curve Keyboard 2000

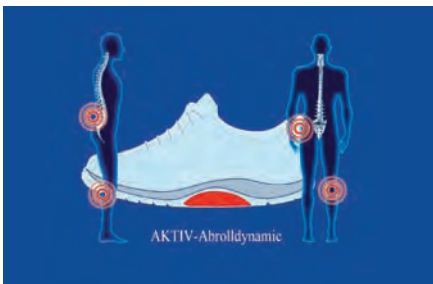
### Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

Das Barfuß gehen auf natürlichen Böden ist gesund. Füße und Körper sind aktiv. Unsere heutigen festen „fußreizlosen“ Zivilisationsböden, in Kombination mit ungeeignetem Schuhwerk, stellen jedoch eine hohe Belastung dar, mit negativen Auswirkungen für den Körper. Stoß- und Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf „harten Böden“ entstehen, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Beschwerden entstehen oder 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 % der Erwachsenen haben die Schuhbreite „Normal“, rund 45 % haben „Extrabreit“ und etwa 5 % haben einen schmalen Fuß. Der Schuh muss aber in Breite und Länge passen, um Beschwerden möglichst zu verhindern. Außerdem sollte das „natürliche Abrollverhalten“ des Fußes



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 die Schuhhygiene zugleich. Schützen Sie besonders Rücken und Gelenke durch eine „muskelaktive Dämpfungsunterstützung“ (z. B. Ganter Aktiv) oder ein körperrgewichtabhängiges Dämpfungssystem (z. B. Steitz Secura Vario). Beachten Sie, dass herkömmliche Dämpfungstechnik wie Luft oder Gel, je nach Nutzungsgrad, schnell verschleiben können, also fast unbemerkt vom Nutzer wirkungslos werden. Die Wahl gesunden Schuhwerks, ob für den Alltag 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

Hersteller: Ganter

- Aktiv

### Heben, bücken, tragen bei der Arbeit: So machen Sie es besser

Das Heben, Tragen und Bewegen von Lasten am Arbeitsplatz findet häufig unter ungünstigen Bedingungen statt. Falsches Heben und Tragen belastet die Wirbelsäule und kann zu dauerhaften Schäden führen. Der Einsatz von technischen Hilfsmitteln wie Rückenstützbandagen ist somit ein wichtiger Bestandteil der Prävention (Vorbeugung). Aus Sicht des praktisch tätigen Ar-

beitsmediziners ist der Erfolg eines solchen Hilfsmittels dann gegeben, wenn die Mitarbeiter positive Erfahrungen im Umgang damit unter Realbedingungen machen. Arbeitsunfähigkeit durch Rückenerkrankungen ist ein extrem hoher Kostenfaktor in vielen Industriezweigen. Diese Erkrankungen stellen ein zunehmend sozioökonomisches Problem dar, welches aus arbeitsmedizinischer Sicht jegliche Anstrengung rechtfertigt, die Belastungen und die daraus resultierenden Beanspruchungen auf ein Minimum zu reduzieren. Priorität hat die Veränderung der Rahmenbedingungen - wie die der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung. Die



Arbeitsmedizin ist aufgefordert, den Mitarbeitern geeignete Arbeitsmittel, wie Mikros Rückenstützbandagen, zur Verfügung zu stellen. Diese Arbeits- bzw. Hilfsmittel müssen die Belastungen deutlich reduzieren. Rückenstützbandagen sind in Verbindung mit kontrolliertem Training und ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung ein sinnvolles Hilfsmittel.

Hersteller: Mikros

- PQS 600, 650, 675

### Innovative Liftsysteme machen das Heben zum Kinderspiel

MobilLift Systeme mit ihrer innovativen Technik und Flexibilität übernehmen das



Heben, Kippen, Schütten, Drehen, Senken, 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 der Verbreitungsgrad von Hubtischen permanent



steigt, genügen derzeit weder Verbreitung noch Bekanntheitsgrad. Weitere Aufklärung 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 Müdigkeitserscheinungen werden reduziert.



Die Arbeitsleistung steigt. Flexible Einsatzmöglichkeit durch Mobilität und problemlose Integrationsmöglichkeit an beliebigen Arbeitsplätzen ermöglicht optimale Anpassung an die jeweiligen Arbeitsbedingungen.

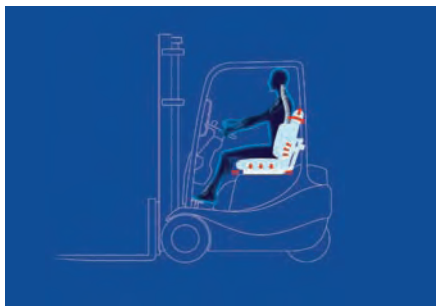
In namhaften Firmen hat sich der Einsatz von Flachform-Hubtischen wie von Flexlift bestens bewährt, zumal diverse weitergehende Detaillösungen angeboten werden.

**Hersteller: Flexlift**

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

### Gesundheitsförderung für Gabelstapler-Fahrer

Gabelstapler-Fahrer 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“ Nachbensehen 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. Tipps und Tricks für das richtige Verhalten und das „gesunde Gabelstapler fahren“ hat z.

B. die Norddeutsche Metall-Berufsgenossenschaft (Tel. 0511/81 18 0) in einer Broschüre mit dem Titel „Kreuzweise“ zusammen gefasst. Der rückengerechte Staplersitz, in Kombination mit „richtigem Verhalten“ fördert Gesundheit und Wohlbefinden, ist zugleich ein wichtiger Beitrag Krankheitstage zu reduzieren.

**Hersteller: Savas**

- Columbus

### Gesundes Gärtnern mit ergonomischen Geräten



Die mit der Gartenarbeit verbundenen Gesundheitsrisiken unterschätzt der Hobbygärtner häufig. Denn Gärtnern ist nicht immer ein gesunder Ausgleichssport und verursacht zuweilen nachhaltige körperliche Schäden. 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: Ergobase**

- Schaufel, Gartenboy, Schneeschleber

### Auch beim Staubsaugen kann man den Rücken entlasten

Fast 90 Stunden jährlich tun wir es - auf einer Strecke von 21 km. Die Rede ist vom Staubsaugen. Begleitet wird diese Hausarbeit oftmals durch Schmerzen im Rücken und im Handgelenk, die Arbeit wird zur Qual, ganz besonders



für Menschen die bereits Rückenprobleme haben. Dass es auch anders geht, zeigen Bodenstaubsauger wie die Philips ErgoFit Serie: Diese fördern eine rückenfreundliche, aufrechte Körperhaltung und ergonomische Bewegungsabläufe. Im Mittelpunkt stehen Bediengriffe am Saugrohr für beide Hände. Diese ermöglichen eine aufrechte Arbeitshaltung und kraftsparende Handhabung. Eine elektronische Handgriffsteuerung der Leistung und Zubehör direkt am Griff reduziert das Bücken auf ein Minimum. Weitere ergonomische Details sind unter anderem eine praktikable Saugrohlängenverstellung sowie ein ergonomischer Tragegriff in Verbindung mit einer Staubsaugerform, die ein körpernahes, rückengerechtes Tragen ermöglicht.

**Hersteller: Philips**

- Bodenstaubsauger ErgoFit (Serien FC9256 und FC926x)

### 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 sind Sportgeräte wie FLEXI-BAR. Eine 1,50 lange, flexible Stange aus Glasfaser an deren Enden zwei Gummigewichte befestigt sind. Sobald die Stange schwingt, muss der Körper diese Schwingungen ausgleichen. Dazu nutzt man besonders die Muskeln tief im Innern des Körpers. Kaum ein anderes Training erreicht diesen Effekt. Experten empfehlen deshalb, 3 Mal in der Woche jeweils 10 bis 15 Minuten damit zu trainieren. Neben der Tiefenmuskulatur werden in gleichem Maße Problemzonen wie Bauch und Po gestrafft, sowie Brust und Trizeps trainiert und langfristig der Stoffwechsel erhöht. Speziell entwickelte Übungen stärken die Rumpfmuskulatur in der Tiefe, stabilisieren in kurzer Zeit die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Wichtig ist eine leicht verständliche Trainingsanleitung (wie Poster oder Video), um optimal üben zu können. Ohne großen Platzbedarf, Zeit- und



Kostenaufwand kann hiermit der Rückenproblematik wirkungsvoll entgegengewirkt werden. Das Training ist unbedingt auch für Kinder und Jugendliche zu empfehlen, mit einem speziell für sie entwickelten Gerät. Mehr und mehr Kinder sind schon von der Rückenproblematik und Übergewicht betroffen, die Gesundheitsprobleme drohen zu eskalieren.



Hersteller: FLEXI-SPORTS

- FLEXI-BAR

### 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 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, rückenfreundliches Gymnastikprogramm auch zu Hause.

Hersteller: FLEXI-SPORTS

- Softtools-Linie Rücken als Elastisches Band-Set
- Softtools-Linie Rücken 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. Herkömmliche Bälle

können allerdings 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 Bälle mit ABS (Anti-Burst-System) platzen aufgrund der patentierten Materialzusammensetzung auch im Falle einer Beschädigung garantiert nicht, sondern verlieren nur langsam die Luft.

Hersteller: TOGU

- Powerball ABS, Powerball Premium ABS, Powerball Challenge ABS

### 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 für ein sehr sicheres Training.

Mit einem Ballkissen wie dem Dynair XXL lässt sich die Rumpf- und Rückenmuskulatur sehr gut trainieren und Sie sind bestens für

den Alltag gerüstet. Egal ob zu Hause oder im Studio, die mitgelieferte Übungsanleitung macht ein Training überall möglich. Stehübungen sind auf einem XXL Ballkissen auch möglich, sollten aber aufgrund der hohen Instabilität nur mit Therapeut 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.

Ein luftgefülltes Balancekissen wie der AeroStep XL 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 und den „klei-



nen“ Muskeln, die die Gelenke stabilisieren, werden neue ungewohnte Reize gegeben.

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 und Balance-pad Elite der Firma AIREX kommt Schaumstoff mit geschlossenzelliger Struktur statt Luft zum Einsatz. Beide 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, Aero-Step XL, Aero-Step XL functional
- Dynair Pads
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Ballkissen
- Jumper, Jumper mini

Hersteller: AIREX

- Balance-beam
- Balance-pad Elite

### 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 auch 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

### Die Kraft des Wassers nutzen

Wassergymnastik ist besonders gelenk- und rückschonend und dabei sehr effektiv. Die positiven Eigenschaften des Wassers werden durch eine Auftriebshilfe wie den Hydro-buoy noch verstärkt. Der Spezial-schaumstoff mit luftgefüllten Zellen verleiht ein angenehm schwebendes Gefühl und entlastet den Bewegungsapparat. Zusätzlich werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die Auftriebshilfe passt sich der individuellen Körperform des Benutzers an, gewährleistet dabei uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und schützt vor Unterkühlung.

Hersteller: AIREX

- Hydro-buoy 45 N, Hydro-buoy 50 N

### Schwingen - macht Spaß und hält fit!



Zur Erhaltung der Rückengesundheit sollte die Rückenmuskulatur durch ein gezieltes Aufbautraining 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

### 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

### Fahrrad fahren macht Spaß

Rad fahren ist gesund, umweltfreundlich, kostengünstig und macht dazu auch noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufproblemen ist Rad fahren eine der maßgeblichen Bewegungstherapien. Es fördert die Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl und Ausdauer. Wohlfühl und Gesundheit werden dadurch wesentlich stärker beeinflusst, als oftmals vermutet

wird. Zudem darf die positive Wirkung körperlicher Aktivität auf unsere Psyche nicht unterschätzt werden. Sondern die positive Wirkung körperlicher Aktivität auf unsere Psyche nicht unterschätzt werden.

Das Fahren auf herkömmlichen, nicht angepassten, ungefederten Fahrrädern hat besonders für Menschen mit akuten oder potenziellen Rückenproblemen, viele Nachteile. Schlimm für unseren Rücken sind vor allem Belastungen durch Vibrationen und Stöße auf unebenen Fahrbahnen, sowie ein „krummer Rücken“ durch falsche Sitzhaltung. Ein möglichst geringes Fahrradgewicht und eine niedrige Einstiegshöhe sind sehr wichtig. Das erleichtert den praktischen Umgang mit dem Rad ungemein. Passive Menschen, Menschen mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit oder Bewohner in hügeligen Gebieten verzichten leider oftmals notgedrungen auf das Rad. Eine echte Hilfe bieten hier so genannte Pedelecs. Bei diesen Fahrrädern verstärkt ein mit Akku betriebener Elektromotor die Tretleistung und reduziert dadurch die erforderliche körperliche Gesamtleistung entscheidend. Dabei lässt sich die Intensität der Unterstützung leicht regulieren.

### Das Fahrrad nach Maß

Wenn Ihnen beim Rad fahren das Kreuz wehtut, die Finger einschlafen, Hand oder Kniegelenke schmerzen, dann gehören Sie sehr wahrscheinlich zu den drei Viertel der deutschen Radlerinnen und Radler, die mit einem falsch eingestellten Fahrrad unterwegs sind. Aber das muss heute nicht mehr sein! Schon 1997 hat der ADAC seine etwas älteren Mitglieder gefragt, „Ein ADAC-Rad mit Ihrer Hilfe - Wie hätten Sie es denn gern?“. Dadurch sind erstmals viele Ergonomie- und Komfortwünsche offen gelegt worden und der Automobilclub konnte konkrete Forderungen an die Industrie stellen: Mehr Ergonomie, mehr individuell angepasste Technik, mehr Komfort. Mittlerweile ist durch diese Initiative eine richtige Komfortwelle bei den Fahrrad Anbietern entstanden. Zusammen mit Dr. Christian Merkl, Aktion Gesunder Rücken e.V. und anderen hat der ADAC die Zusammenhänge zwischen Ergonomie und Fahrradtechnik herausgearbeitet. „Rad fahren ist in jeder, wirklich jeder Hinsicht gesund. Dennoch müssen vor allem die körperlich etwas eingeschränkten Fahrerinnen und Fah-

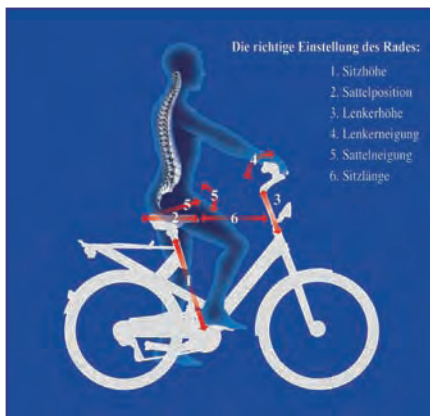
### ! Zur Person



**Dr. Christian Merkl**  
Orthopäde in Regensburg,  
(ehem.) Sportarzt des  
Bayerischen Radsportverbandes, Fitness-Experte  
der Zeitschrift TOUR

rer gewisse Regeln beachten. So sollte man nicht über die Schmerzgrenze hinaus trainieren oder fahren, spezielle Sitzgeometrien berücksichtigen oder bei der Komponentenwahl gezielt nach den eigenen Wünschen und Problemen vorgehen.“

Gute rückengerechte und qualitativ hochwertige Fahrräder, wie die Modelle Avenue, Culture und Jetstream, mit einer an das Körpergewicht anpassbaren Federung, lösen konstruktiv die hier angesprochenen Probleme. Wichtig ist bei einer Neuanschaffung die Qualifikation des Verkaufspersonals im Fahrradfachhandel. Gute Beratung für individuelle Bedürfnisse, wie die Beantwortung der Fragen nach der Einstellung und Art von Lenker und Sattel, muss gewährleistet sein. Die optimale Sitzposition für Ihren Rücken ergibt sich aus sechs verschiedenen Parametern, die bei einem guten Fahrrad individuell verstellbar sein müssen. Im einzelnen sind dies Sitzhöhe (1), Sattelposition (2), Lenkerhöhe (3), Lenkerneigung (4), Sattelneigung (5) sowie Sitzlänge (6).



Hersteller: riese & müller  
● Avenue, Culture, Jetstream

### Extratipp

Beim Sattel steht Individualität im Vordergrund



Entscheidend für den individuellen Fahrkomfort ist der Sattel. Hier gilt: Wichtig ist, dass der Sattel in der Praxis überzeugt, als bequem empfunden wird und keine Druckstellen erzeugt. Um einen geeigneten Sattel zu finden, müssen oftmals mehrere Modelle auf längeren Strecken getestet und die Sattelstellung häufig variiert werden.

Je nach Fahrhaltung, Anatomie und persönlichen Vorlieben sind unterschiedliche Sattelformen und -größen geeignet. Und je nach Fahrhaltung sind unterschiedliche Polsterungen zu empfehlen. Eine große Auswahl von bis zu einhundert unterschiedlichen Sätteln bietet z. B. Selle Royal. Das Design der Selle Royal-Sättel berücksichtigt als einen Mittelpunkt seiner Entwicklung die anatomischen Unterschiede zwischen Männern und Frauen sowie die verschiedenen Sitzpositionen sportiv, athletisch, moderat und relaxed. Auf seiner Internetseite bietet der Hersteller eine individuelle Sattelvorauswahl [www.selleroyal.com/](http://www.selleroyal.com/) [www.selleroyal.com/](http://www.selleroyal.com/)



# Aktion Gesunder Kinderrücken



AGR  
Aktive Gesundheitsförderung



**W**esentliches Ziel der „Aktion Gesunder Kinderrücken“, eine gemeinsame Initiative der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung



e.V. (BAG) und AGR, ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein rückengerechtes Umfeld sowie ausreichend Bewegung. Denn eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung ist nur möglich, wenn den Heranwachsenden genügend Bewegungsangebote und -anlässe zur Verfügung stehen. Tägliche körperliche Aktivität stärkt sowohl die motorischen als auch die kognitiven Fähigkeiten. Auswirkungen von Bewegungsmangel wie Übergewicht, Haltungsschwächen, chronischen Erkrankungen sowie Koordinationsschwä-

chen kann vorgebeugt werden. Die Aktion leistet zum einen Aufklärungsarbeit bei Lehrern und Eltern und unterstützt die Umsetzung ergonomischer Standards der Verhältnisprävention. Zum anderen ist es ihr gelungen, die Industrie für die speziellen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zu sensibilisieren.

## Rückengerechter Schulalltag

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 die neue Lernsituation bedeutet für die Kinder eine Umstellung, sondern auch das ungewohnt lange Sitzen sowohl in der Schule



als auch zu Hause bei den Hausaufgaben. Das tägliche Tragen eines Schulranzens kann für den Kinderrücken zusätzlich eine Belastung darstellen. Da bei Kindern die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, kann es durch ungeeignete Sitzmöbel und Schulranzen zu Fehlbelastungen und langfristig zu Rückenbeschwerden kommen. Verstärkt wird dieser Umstand oftmals durch mangelnde Bewegung. Einige Schulen haben dieses Problem bereits erkannt und lockern den Unterricht durch rhythmische Elemente und Bewegungseinheiten auf. Auch in den Pausen wird den Schülern dort die Möglichkeit zu körperlichen Aktivitäten gegeben.

## Kinderarbeitsplatz - Stillsitzen unerwünscht

Schon Grundschüler sitzen täglich durchschnittlich neun Stunden.\* Denn auch ihre Freizeit verbringen Kinder zunehmend im Sitzen - Bewegung kommt dabei vielfach zu kurz. Da die Kinderarbeitsplätze häufig keine rückengerechte Haltung und Bewegung ermöglichen - die Mehrzahl der Schulmöbel sind technisch auf dem Stand der 70er Jahre - kann das Dauersitzen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Schon heute leiden 48 % aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungsstörungen sowie 44 % aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 %

der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen. Zudem leiden 43 % der Grundschüler gelegentlich und 12 % ständig unter Konzentrationsschwierigkeiten. Tendenz steigend!\* Rückengerechte Produkte, wie Schulmöbel, Kinderarbeitsplätze und Schulranzen können diesem Problem wirkungsvoll begegnen. Zentraler Aspekt ist dabei das aktiv-dynamische Sitzen und viel mehr Bewegung. Ergonomische Sitzmöbel müssen so beschaffen sein, dass sie unterschiedliche Sitzpositionen (z. B. temporär „rittlings“) zulassen und einen kontinuierlichen Haltungswechsel fördern. Sie sollen zu einer rhythmischen Gewichtsverlagerung („Wippen“/„Schwingen“) anregen, die dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des (heranwachsenden) Körpers entspricht. Wesentlich ist auch die Einheit von Tisch und Stuhl, denn nur wenn diese aufeinander abgestimmt sind, ist eine physiologische Sitzhaltung möglich.



### Worauf es bei Arbeitsplatzmöbeln für Kinder und Jugendliche ankommt

- Tisch und Stuhl müssen unkompliziert, verschleißfrei höhenverstellbar sein und sich so dem Wachstum der Schüler anpassen.
- Der Stuhl muss ein rückengerechtes Sitzen gewährleisten, sich im Idealfall den unterschiedlichen Haltungen anpassen und häufige Positionswechsel fördern, z. B. durch eine bewegliche Sitzfläche.
- Der Tisch muss über eine Neigungsfunktion von mindestens 16° verfügen, um eine optimale Kopfhaltung zu ermöglichen.
- Für die richtige Einstellung gilt: Der Stuhl hat die richtige Höhe, wenn die Kniescheibe im Stehen die Stuhlvordkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der kompletten Sohle auf dem Boden stehen. Der Tisch ist opti-

mal eingestellt, wenn sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.

#### Hersteller: aeris-Impulsmöbel

- swoppster

#### Hersteller: Moizi

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

#### Hersteller: VS

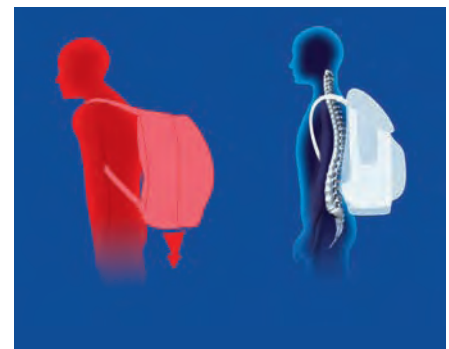
- Kinder- und Schülerarbeitsstisch Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

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

Die Wahl eines geeigneten Schulranzens ist für den Kinderrücken von großer Bedeutung, denn ein zu schwerer und schlecht sitzender Ranzen kann die Haltungsentwicklung beeinträchtigen. Über das zumutbare Höchstgewicht herrschte lange Zeit Uneinigkeit. Eine Studie der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) hat jetzt ergeben, dass ein Ranzengewicht von bis zu 15 Prozent des Körpergewichts die Körperhaltung nicht nennenswert beeinträchtigt. Empfohlen wird daher ein Höchstgewicht von 12 bis 13 % des Körpergewichtes. Wird dieses überschritten, ist allerdings auf lange Sicht mit Rücken- und Gelenkschäden zu rechnen. Doch nicht nur das Gewicht, sondern auch ein rückengerechter Sitz und die notwendige Stabilität sind wichtige Faktoren für einen geeigneten Schulranzen. 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, Leiter der BAG.

### Worauf es beim Schulranzen ankommt

- Das Leergewicht des Schulranzens darf 1.300 g bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 l 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

\* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, [www.haltungundbewegung.de](http://www.haltungundbewegung.de)

### ! Zur Person

**Dr. Dieter Breithecker**  
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden  
[www.haltungundbewegung.de](http://www.haltungundbewegung.de)



# Urlaub für den Rücken

**V**iele 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 % 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 verbraucht 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 umwobenen 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, wie Stehpulten, Polstermöbeln, Zusatzbetten und Bürostühlen. In Hotels mit dem entsprechenden Angebot 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!

## 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.



Dies ist eigentlich unverständlich und nicht akzeptabel, denn für den Gast steht das Bett meistens im Mittelpunkt des Interesses. Das es auch anders geht, zeigt z. B. die Firma Frischauf. Hier kommt modernste Bettentechnik (Torsionsfedertechnik in Verbindung mit flexiblen Schaumstoffmatratzen) zum Einsatz, ohne dabei allerdings die sonstigen (u. a. preislichen) Anforderungen an Hotelbetten zu vernachlässigen.

### Hersteller: Frischauf

- Box-SWING BALANCE mit flexibler Schaumstoffmatratze

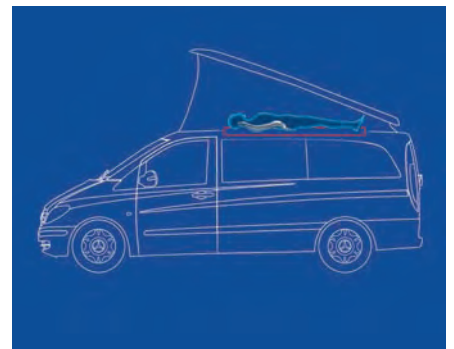
## Übernachten im Reisemobil

Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf - Konstrukteure von Reisemobilbetten jedoch sollten hellwach sein, denn erholsamer Schlaf ist ein wesentliches Merkmal erholsamen Urlaubs.

Reisemobilurlauber geben im Schnitt mehr als 50.000 Euro für ein neues Fahrzeug aus. Trotz dieses hohen Betrags sind Betten häufig ein Stiefkind und somit ein schlechter

Einrichtungskompromiss. Warum? Investitionen in eine aufwändige und gesunde Liegefläche sind erst auf den zweiten Blick zu sehen und häufig erst viel später zu spüren - ein unsichtbares Detail, das dem potenziellen Käufer erst erklärt werden muss. Außerdem muss bei einem Reisemobil auf sehr eng begrenztem Raum die komplette Einrichtung einer Ferienwohnung untergebracht werden: Sitzgruppe, Küche, Sanitärbereich, Schrank - und schließlich das Bett. Bei einer Grundfläche irgendwo zwischen acht und 20 Quadratmeter gilt es deshalb Kompromisse zu schließen.

Dass diese Kompromisse nicht zu Lasten des Liegekomforts gehen müssen, zeigt die Westfalia Van Conversion. Der Reisemobil Ausstatter geht neue Wege und hat im Viano Marco Polo von Mercedes-Benz ein Liegesystem integriert, welches selbst viele häusliche Betten in den Schatten stellt. Das System ist mit modernster Bettentechnik ausgestattet und passt sich problemlos den unterschiedlichen Körperkonturen, -größen und -gewichten an. Die Matratze sorgt für eine gleichmäßige Einfederung des Körpers und überzeugt durch sehr gute Klima- und Hygieneeigenschaften. Der Urlaub kann beginnen.



### Hersteller: Mercedes-Benz mit Ausbau Westfalia

- Komfortdachbett im Viano Marco Polo

## Extratipp

Eine Übersicht der ersten, zertifizierten Hotels finden Sie im Internet unter [www.agr-ev.de/hotels](http://www.agr-ev.de/hotels).

Hoteliers, die an dieser Auszeichnung interessiert sind, können sich direkt an AGR wenden und erhalten die benötigten fachlichen Informationen.



AGR  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



## Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

**D**ie 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. Hierdurch gelingt es, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtschein des Betroffenen 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, morgendliches 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 entgegen gewirkt werden. Gleichzeitig dient die Stärkung der Skelettmuskulatur einer Stabilisierung des Gleichgewichtssinnes 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 zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend vermeiden helfen, neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und den Stoffwechsel günstig beeinflussen. Voraussetzung hierzu sind mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte, mindestens 30-minütige Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamer Dauerlauf, Radfahren, Schwimmen, 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 - Lebensalter

in Jahren = 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. ■



### ! 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

Ärzeschaft, Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft

für Sportmedizin (Deutscher Sportärztebund),

Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS), Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin (em.)



## Der Traum vom guten Schlaf

**D**er 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 Bewußt-

sein 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 vorstatten gehen zu können. Hierzu gehören ruhige Umgebungsbedingungen, abgedunkelte Räume, 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 „Excon 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 2 Stunden Schlaf. Beinahe-Unfälle 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 übermüdüngsbedingten Unfälle führen allein in Deutschland zu etwa 10 Milliarden Euro Folgekosten pro Jahr. Diese Zahlen unterstreichen auf eindringliche 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 hinaus

### ! 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, 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.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de)  
Literatur: „So schlafen Sie gut“ von Jürgen Zulley Zabert Sandmann Verlag, München (2008)



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 Depression. 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. ■



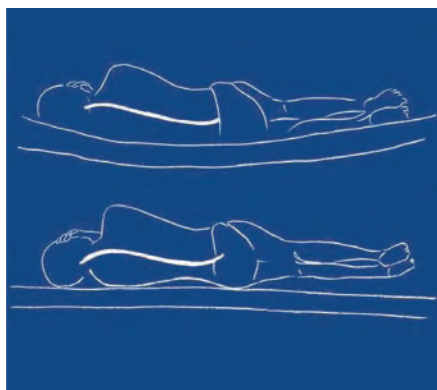


## Hatten Sie eine geruhssame Nacht ...



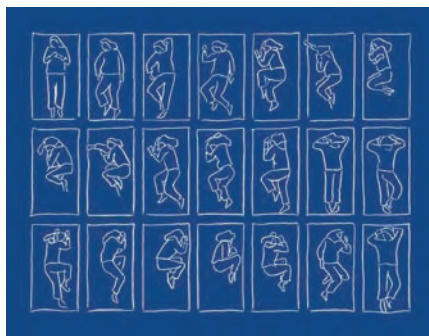
### ... oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

Viele Menschen liegen falsch und schlafen schlecht. Heute sind Dank der Fortschritte in der Schlafforschung die Folgeschäden von Schlafmangel und Schlaflosigkeit besser bekannt. Wie gut Sie schlafen ist von entscheidender Bedeutung für Ihren gesamten Organismus. Zu wenig Schlaf macht „dick, dumm und krank“. Nur durch gesunden Schlaf regenerieren Körper und Geist. Trotzdem schlafen viele Menschen immer noch auf falschen oder ausgeleiarten Matratzen, was oftmals die Ursache der Probleme ist. Die meisten liegen auf einem herkömmlichen, in jeglicher Hinsicht veralteten Lattenrost, einer überholten Erfindung der fünfziger Jahre.



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

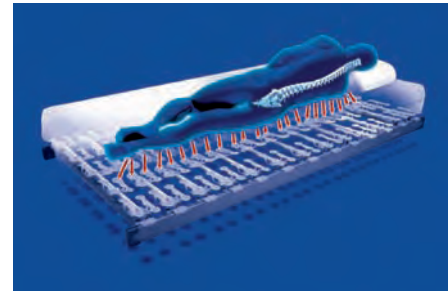
Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das



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

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 Bettsystem nötig“, so Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. Voraussetzung für erholsamen Schlaf ist ein Bettsystem, das sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule optimal anpasst, sowie punktuelle Entlastung und Unterstützung bietet! Das schaffen moderne Bettsysteme, 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 zum Beispiel 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!

Eine zusätzliche, durch wissenschaftliche Studien belegte, Möglichkeit die Schlafqualität positiv zu beeinflussen, ist ein im Herzrhythmus „schwingendes Bett“. Diese Technik ist sogar bei den meisten vorhandenen Betten problemlos nachrüstbar, fördert schnelleres Einschlafen und verlängert die wichtigen Tiefschlafphasen. Die Kombination eines hochmodernen Bettsystems mit dem „schwingenden Schlaf-Tablet“ ist das Optimum des heute machbaren. Rückenschmerzen können drastisch reduziert und die Schlafqualität immens verbessert werden.

### 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. Benötigt wird ein variables Kopfkissen, das jeder Benutzer nach seinen Bedürfnissen gestalten kann. 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“ erfüllen all diese Anforderungen. 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
- Nackenstützkissen: Lattokiss, MultiPerfekt, Traumfalter

#### Hersteller: Metzeler

- Metzeler Tubes 126
- Nackenstützkissen: Tubes Singular, Prestige, Fashion und Selection

### Von Anfang an rückengerecht gebettet!

Kindermatratzen müssen so einiges mitmachen. Sie sollen das Kind auch bei einem geringen Körpergewicht punktelastisch unterstützen und sich Körpergröße und -gewicht, die sich im Laufe der Jahre deutlich verändern, anpassen können. Sie müssen hupsen, springen und tollern über sich ergehen lassen.

Und ab und zu geht dann auch mal was daneben. Die Matratze muss somit neben einem abnehmbaren, waschbaren Bezug auch über eine gute Belüftung und Feuchtigkeitsregulierung verfügen. Diese Eigenschaften finden sich z. B. in den Ruby Matratzen. Die Tubes (Röhren) in der Matratze bieten neben sehr guten Klimaeigenschaften die benötigte punktelastische Anpassung. Als Unterlage sind Lochplatten empfehlenswert.

#### Hersteller: Alvi

- Ruby Comfort, Ruby Standard

### Bewegungsbetten Der Einsatz in der Pflege

Das Wohlbefinden des Menschen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zu seiner 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 das Bewegungsbett von Thevo. Dieses System basiert auf den Grundprinzipien der MiS Micro-Stimulation und der Basalen Stimulation. Sanft schwingende Flügel Federn stimulieren den Patienten und sorgen dafür, dass der Liegenden seinen Körper besser spürt. Die beste Voraussetzung für eine verbesserte Mobilisierung. Die daraus resultierenden minimalen körperlichen Aktivitäten sorgen für ständige Druckverlagerungen. Bei dauernd bettlägerigen Patienten wird so einem Dekubitus (Wundliegen) vorgebeugt. Die Vitalität des Patienten wird durch das Bewegungsbett deutlich gesteigert.

Auch die Schlafproblematik schwerkranker oder behinderter Kinder ist bisher kaum thematisiert worden. Mit dem „Schlummerstern“ ist ein kindgerechtes Lagerungs- und Therapiesystem entwickelt worden, welches die Schlafqualität, Wahrnehmung und die Entwicklung des Kindes fördert. Es bietet Dekubitusprophylaxe und -therapie und unterstützt die Schmerztherapie. „Schlummerstern“ wurde bisher mit großem Therapieerfolg eingesetzt. Oftmals unterstützen Krankenkassen die Anschaffung.

Hersteller: Thomashilfen

#### Hersteller: Thomashilfen

- Thevo-Bewegungsbetten und Schlummerstern, Thevo-Soft

## Extratipp

So schonen Sie Ihre Matratze rückenfreundlich, komfortabel und hygienisch



Jetzt gibt es eine rückenfreundliche, elastische Matratzenauflage zum Schutz vor Verunreinigungen. Der Matratzen-Spannbezug easy-top ist aus einem speziellen Stretch-Molton gefertigt und wird flexibel über die Seiten der Matratze gezogen und befestigt.

Im Gegensatz zu sonst verwendeten, eher starren und unelastischen Auflagen wirkt sich easy-top positiv auf die Liegeeigenschaften einer hochwertigen Matratze aus. Diese behält damit ihre Punktelastizität. Dies bestätigt auch eine Untersuchung des Ergonomie-Instituts München (EIM).

Matratzenauflagen dienen der Betthygiene und tragen zu einem angenehm trockenen Bettklima bei. Anders als ein kompletter Matratzenbezug können sie unkompliziert auf- und abgenommen und „eben mal“ - preiswert - mitgewaschen werden. Umso erfreulicher, wenn sie dabei rückenfreundlich die Funktion und Elastizität der Matratze erhalten.

Den Matratzen-Spannbezug easy-top aus dem BedCare Matratzenschutzprogramm von BNP Brinkmann gibt es im Betten- und Möbelfachhandel.

Informationen: Tel. 05459/93 36 30 oder [www.bnp-brinkmann.de](http://www.bnp-brinkmann.de)

## Buch-Tipps

### Mein Rückenbuch



Rückenleiden sind die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland, 80 % der Bevölkerung haben Probleme mit der Wirbelsäule. Einseitige Belastungen, mangelnde Bewegung und Stress im Alltag

fordern ihren Tribut. Prof. Dr. Grönemeyer setzt bewusst auf ganzheitliche Heilungsmethoden, auf ein sanftes Programm zwischen High Tech und Naturheilkunde. Vorbeugung und Nachsorge sind für den renommierten Mediziner genauso wichtig wie die Behandlung selbst. Mithilfe eines Selbsttests aus dem Buch kann jeder leicht herausfinden, wie gesund sein eigener Rücken ist.

Zabert Sandmann Verlag, München

ISBN 978-3-89883-172-7, 19,95 Euro (gebundene Ausgabe)

ISBN 978-3-44217-038-8, 8,95 Euro (Taschenbuch)

### So schlafen Sie gut



Erholsamer Schlaf ist für viele nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierteste deutsche Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft. Er räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und falschen Erwartungen an den Schlaf auf. Jürgen Zulley präsentiert verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen. Beschrieben werden Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf, wie man wieder richtig schlafen lernen kann und mit welchen Methoden die Schlafforscher behandeln.

Erholsamer Schlaf ist für viele nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierteste deutsche Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft. Er räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und falschen Erwartungen an den Schlaf auf. Jürgen Zulley präsentiert verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen. Beschrieben werden Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf, wie man wieder richtig schlafen lernen kann und mit welchen Methoden die Schlafforscher behandeln.

Zabert Sandmann Verlag, München

ISBN 978-3-89883-218-2, 7,95 Euro

### Gesunde Füße



Unsere Füße tragen tagtäglich unser gesamtes Gewicht und bringen uns von einem Ort zum anderen. Sie brauchen besondere Pflege und auch das richtige Schuhwerk ist für

die Fußgesundheit von großer Bedeutung. Deshalb gibt es jetzt einen Ratgeber, der sich speziell dem Thema Füße und der Vorbeugung von Fußbeschwerden widmet. „Gesunde Füße“, das in Kooperation mit der BKK entstanden ist, erläutert in verständlicher Sprache den komplexen Aufbau der Füße sowie deren Funktion und mögliche Ursachen für Beschwerden. Zudem enthält der Ratgeber wertvolle Tipps wie mit einfachen Mitteln, beispielsweise der Wahl der richtigen Schuhe oder einer Fußgymnastik, gesundheitlichen Beeinträchtigungen präventiv entgegengewirkt werden kann.

Compact Verlag, München

ISBN 978-3-8174-6438-8, 9,95 Euro

### Rückengesundheit



„Rückengesundheit“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der BKK, Fachärzten und Sportwissenschaftlern. Es bietet in leicht verständlicher und

direkt umsetzbarer Form Patienten mit Rückenschmerzen, deren Angehörigen sowie Risikogruppen fachlich fundierte Informationen zur Vermeidung der auslösenden Reize, Therapiemethoden der Schulmedizin sowie alternative Heilmethoden.

Compact Verlag, München

ISBN 978-3-8174-5150-0, 9,95 Euro

### Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter



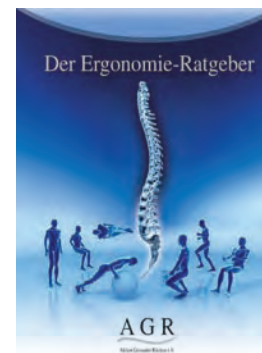
Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. In diesem Ratgeber zeigt der Orthopäde Dr. Bernd Reinhardt, wie man Risikofaktoren für den Rücken erkennt und Schmerzauslöser vermeidet. Er entwickelt auf der Basis aktueller Studien einen neuen ganzheitlichen Ansatz und gibt Anleitungen, wie man seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann. Ein Buch für alle, die bis ins hohe Alter fit bleiben wollen.

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. In diesem Ratgeber zeigt der Orthopäde Dr. Bernd Reinhardt, wie man Risikofaktoren für den Rücken erkennt und Schmerzauslöser vermeidet. Er entwickelt auf der Basis aktueller Studien einen neuen ganzheitlichen Ansatz und gibt Anleitungen, wie man seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kann. Ein Buch für alle, die bis ins hohe Alter fit bleiben wollen.

Verlagsgruppe Droemer Knaur, München

ISBN 978-3-426-64546-8, 16,95 Euro

### Der Ergonomie-Ratgeber



Rückenprobleme können vermieden werden! Das haben inzwischen auch zahlreiche Hersteller von Alltagsgegenständen erkannt. In zunehmendem

Maße kommen rückenfreundliche und haltungsgerechte Alltagsprodukte auf den Markt. Eine von der AGR beauftragte unabhängige Kommission, mit ausgewiesenen medizinischen/therapeutischen Experten, prüft diese Geräte auf ihre Rückentauglichkeit und vergibt - wenn ein Gegenstand die Anforderungen erfüllt - das AGR-Gütesiegel. Bereits getestete und für gut befundene Gegenstände hat die AGR im „Ergonomie-Ratgeber“ zusammen gefasst. In diesem Buch erfahren Sie außerdem, worauf es beim Kauf ankommt.

Aktion Gesunder Rücken e.V., Selsingen

ISBN 978-3-936119-07-7, 9,95 Euro. Zu bestellen über den AGR-Leserservice (siehe Seite 28) oder telefonisch unter 04284/926 99 90

# Die AGR im Internet



Unter [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) findet jeder, den das Thema Rücken interessiert, umfassende Informationen zur Vermeidung von Rückenproblemen.

So findet man unter dem Kapitel „Rücken-

schmerzen - Hilfen/Prävention“ unter anderem alle Alltagsprodukte, die das AGR-Gütesiegel tragen und somit geeignet sind, Rückenschmerzen zu vermeiden. Über den AGR-Leserservice ([www.agr-ev.de/leserservice](http://www.agr-ev.de/leserservice)) können Sie bequem gezielte Produktinformationen abrufen. Ein weiterer Service: Anschriften von besonders geschulten Fachhändlern ([www.agr-ev.de/fachgeschaeft](http://www.agr-ev.de/fachgeschaeft)). Außerdem Adressen von Ärzten/Therapeuten, die sich speziell zum Thema „rückengerechte Produkte“ intensiv weitergebildet haben ([www.agr-ev.de/referenten](http://www.agr-ev.de/referenten)). **Neu auf dieser Seite steht ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen zum Download**

bereit ([www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)). Neben einer ausführlichen Vorstellung des Vereins und des AGR-Gütesiegels gibt es ein eigenes Kapitel für Mediziner und Therapeuten. Für sie existiert ein spezielles Angebot, das von einer möglichen Fördermitgliedschaft über Patienten-Informationen und Schulungen bis hin zum Online-Erfahrungsaustausch reicht. Auch Presse- und Medienvertreter werden fündig. Aktuelle Pressemitteilungen stehen zum praktischen Download bereit. Außerdem können Sie den kostenlosen E-Mail-Service abonnieren, bei dem Sie von Zeit zu Zeit die neuesten Erkenntnisse zum Thema Rücken erhalten.



## Kostenloser Leser- und E-Mail-Service

Sollten Sie Informationen zu bestimmten rückenfreundlichen Produkten wünschen, können Sie gerne unseren kostenlosen Leserservice nutzen. Wir leiten Ihre Anfrage weiter. Die Informationen erhalten Sie dann direkt vom jeweiligen Hersteller.

Nutzen Sie auch unseren kostenlosen E-Mail-Service: Von Zeit zu Zeit erhalten Sie aktuelle Hinweise und Informationen zu den neuesten Erkenntnissen rund um das Thema Rücken ganz einfach per E-Mail (in der rechten Spalte ankreuzen).

### Ich möchte Informationen!

Leiten Sie meine Anfrage bitte weiter. Ich erhalte die Informationen direkt und kostenfrei vom jeweiligen Hersteller.

Aktivsitzmöbel

#### Autositze:

Mercedes-Benz, Fahrzeugtyp: .....

Opel, Fahrzeugtyp: .....

#### Bett- bzw. Liegesysteme:

für zu Hause

im Hotel

mit Micro-Stimulation (Pflegebereich)

mit Micro-Stimulation für Kinder (Pflegebereich)

im Polstersessel (Schlafcouch/Gästebett)

im Reisemobil

Bürostühle

Bürostühle mit Mikromotiv

Erzieherinnenstühle

Esszimmer-Sitzmöbel

Fahrräder

Freizeit- und Aktivsitzmöbel für Kinder und Jugendliche

Gabelstaplersitze

Gartengeräte/Werkzeuge

Hängestühle

Hubtische (im gewerblichen Bereich)

Kindermatratzen

Mehrzweckstühle

MobilLift Systeme (im gewerblichen Bereich)

Multifunktionstafeln

Nackenstützkissen

PC-Eingabegeräte

Polstermöbel (Sofa, Sessel)

Rehabilitations-/Pflegesessel

Ruhe- und Fernsehsessel

Rückenmessergerät

Rückenstützbandagen

Schuhe

Schulmöbel

Schulranzen

Schreibtische für Kinder und Jugendliche

#### Sport- und Trainingsgeräte:

AIREX Produkte

bellicon Mini-Trampolin

FLEXI-SPORTS Produkte

TOGU Produkte

Staubsauger

Stehpulte

Steh-/Sitzarbeitsplätze

Steh-/Sitztischgestelle, nachrüstbar

Stühle für 24-Stunden-Arbeitsplätze

Therapiestühle für Kinder und Jugendliche (Pflegebereich)

Vario-Sitzmöbel

#### Weitere Informationen:

Ich bitte um Bezugsquellen zu den ausgewählten Themen.

Bitte nehmen Sie mich in den kostenlosen E-Mail-Service auf.

Senden Sie mir zum Preis von 9,95 Euro (inkl. MwSt. und Versand) das Buch „Der Ergonomie-Ratgeber“ (vergl. S. 27).

Informationen online abrufen: Den Leserservice finden Sie auch unter [www.agr-ev.de/leserservice](http://www.agr-ev.de/leserservice). Einfach die gewünschten Themen ankreuzen und abschicken. Die Informationen erhalten Sie kostenfrei und unverbindlich per Post.

Name .....

Beruf/Alter .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Tel./Fax .....

E-Mail .....

### Ausfüllen und abschicken oder anrufen:

AGR e.V.

Postfach 103 · 27443 Selsingen

Tel.: +49 (0)4284/926 99 90

Fax: +49 (0)4284/926 99 91

## Gewinnen Sie mit der AGR:

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. empfiehlt für Ihren Rücken unter anderem das Lattoflex Bettsystem, Bürostühle von Sedus und Drabert, Fahrräder von riese und müller, Staubsauger von Philips, Stehpulte von officeplus, den swopper von Aeris, Schuhe von Ganter und Steitz Secura, Stühle von VS Möbel, den Ziyu-Fernsehessel von Wellco und Sie können gewinnen! Aus allen richtigen Einsendungen 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.



## Das AGR-Quiz

Und so funktioniert es: Sie haben unsere Zeitschrift 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. Alle Buchstaben zusammen ergeben das gesuchte Lösungswort.

- 1 Wovon sind viele Menschen betroffen?
- 2 Falsche Ernährung und wenig Bewegung führt oftmals zu ...
- 3 Wie heißt der Gabelstapler-Sitz mit AGR-Gütesiegel?
- 4 Prof. Hollmann schreibt über „Altern, Leistungsfähigkeit, ... Aktivität“
- 5 Wie heißt das Buch der Aktion Gesunder Rücken e.V.? Der ...
- 6 Mit welchem Tagesabschnitt beschäftigt sich Prof. Zully?

## Händlerbewertung und Gewinnspiel



Im Händlerverzeichnis (ab Seite 30) 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. Mit Ihrer Auskunft können wir das Beratungsniveau weiter optimieren. Und als Dankeschön können Sie - unabhängig vom Quiz - eines der oben gezeigten Produkte gewinnen.

Ich war in einem zertifizierten Fachgeschäft:

Name .....

PLZ/Ort .....

Ich hatte vorab einen Termin vereinbart ja  nein

Die Beratung dauerte ..... Minuten

Ich habe mich zum Kauf entschieden: Modell ..... Zubehör .....

**Ich möchte am Gewinnspiel teilnehmen und habe alle Fragen des AGR-Quiz beantwortet.**

**Das Lösungswort lautet:**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Name .....

Beruf/Alter .....

Straße .....

PLZ/Ort .....

Tel./Fax .....

E-Mail .....

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
---	---	---	---	---	---

Falls ich gewinne, möchte ich:

- ein Lattoflex Bettsystem ①
- einen PantoMove von VS ②
- ein Paar Schuhe von Steitz Secura ③
- ein riese und müller Fahrrad ④
- einen Drabert-Bürostuhl ⑤
- ein Stehpult rolls drive ⑥
- einen swopper ⑦
- einen Fernsehessel Ziyu ⑧
- einen Sedus-Bürostuhl ⑨
- ein Paar Schuhe von Ganter ⑩
- einen Philips Staubsauger ⑪










# Achten Sie auf zertifizierte Fachhändler











In Bezug auf pharmazeutische Produkte sind wir eine fachlich hochqualifizierte Handelslandschaft in Form von Apotheken gewohnt. Für rückengerechte Alltagsprodukte ist die Situation heute noch oftmals weit von diesem Anspruch entfernt. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. widmet sich deshalb auch der Qualifizierung des Facheinzelhandels. Die AGR schult, qualifiziert und zertifiziert Fachhändler und verbessert damit deren Beratungsqualität. Sie vermittelt dem Beratungspersonal medizinisches und anatomisches Wissen wie Funktion, Statik und Ernährung der Wirbelsäule, die Aufgaben bzw. den Aufbau der Muskulatur sowie Ziele und Inhalte der Rückenschule. Eine permanente Kontrolle der Fachhandelsqualifikation sichert dauerhafte Beratungsqualität, die entsprechend zertifiziert und signalisiert wird.











Weitere Bezugsquellen (neben den auf Seite 30 - 34 benannten) erfahren Sie über den AGR-Leserservice auf Seite 28 oder im Internet unter [www.agr-ev.de/fachgeschaefte](http://www.agr-ev.de/fachgeschaefte). Dort finden Sie auch die Internetadressen der zertifizierten Händler.















## Zertifizierte Fachhändler















-  **Bettssysteme**
-  **Büroarbeits-tische**
-  **Bürostühle**
-  **Fahrräder**
-  **Kinder- und Jugendfreizeit-möbel**
-  **Polstermöbel**
-  **Ruhesessel bzw. Fernsehsessel**
-  **Schuhe**
-  **Schulranzen**

### Österreich















- 1020** Wien  
David Gaid  
Gesunde Sitzmöbel  
Engerthstr. 145  
Tel. 01/5260818 
- 1060** Wien  
Cooperative Fahrrad  
Gumpendorferstr. 111  
Tel. 01/5965256 
- 1070** Wien  
Planung und Design  
Neustiftgasse 135  
Tel. 01/5264073 
- 1090** Wien  
Schano  
rückenfreundlich  
Wohnen  
Nußdorfer Str. 50  
Tel. 01/3171240 
- 1130** Wien  
Liegestudio Sonnleitner  
Jagdschlossgasse 79  
Tel. 01/96999001130 
- 5020** Salzburg  
NIEDERREITER  
Sitzlösungen-Schlafsysteme-Büroeinrichtungen  
Wolf-Dietrich-Str. 23  
Tel. 0662/883099 
- 6020** Innsbruck  
Entspannungsdesign - Ing. MOOSBRÜCKER  
Innrain 11a, Ursulinenhof  
Tel. 0512/571713 
- 8075** Hart bei Graz  
Rückentraum  
Das Sitz-u.Schlaf erlebnis  
Pachern-Hauptstr. 90  

- Schweiz**

- 3421** Lyssach  
Schlafhaus  
Bernstr. 3/5  
Tel. 34/4457778 
- 4704** Niederbipp  
Heinz Roth  
Wohnen und Schlafen  
Wydenstr. 12  
Tel. 032/6331437 
- 6003** Luzern  
Betten Thaler  
Am Kasernenplatz  
Parkhaus via Bruchstr.  
Tel. 041/2408646 
- 6204** Sempach  
Roth Sempach  
Inneneinrichtungen  
Oberstadt 11  
Tel. 041/4601326 
- 8600** Dübendorf  
Betten-Beratungszentrum  
Santschi  
Bahnhofstr. 45  
Tel. 044/8219021 
- 8600** Dübendorf 1  
Maagtechnic  
Sonnentalstr. 8  
Tel. 044/8249191 
- Deutschland**
- 01259** Dresden  
Betten Richter  
Bahnhofstr. 9  
Tel. 0351/2037018 
- 6020** Innsbruck  
Entspannungsdesign - Ing. MOOSBRÜCKER  
Innrain 11a, Ursulinenhof  
Tel. 0512/571713 
- 8075** Hart bei Graz  
Rückentraum  
Das Sitz-u.Schlaf erlebnis  
Pachern-Hauptstr. 90  

- 01307** Dresden  
das stuhlhaus  
Nicolaisstr. 1  
Tel. 0351/5637610 
- 01587** Riesa  
Bürohaus Jung  
Hauptstr. 95  
Tel. 03525/72050 

- 02625** Bautzen  
Betten Jänchen  
Seminarstr.9  
Tel. 03591/490399 
- 02681** Schirgiswalde  
Betten Jänchen  
Rämischstr. 9  
Tel. 03592/502024 
- 03253** Doberlug-Kirchhain OT Buchhain  
Rückengerechte Möbel  
Jentzsch  
Kietzer Str. 14  
Tel. 035327/215 
- 04155** Leipzig  
Betten Wiesbeck  
Lindenthaler Str. 45  
Tel. 0341/5640746 
- 04277** Leipzig  
Fahrrad "Ossi"  
der Fahrradprofi  
Bornaische Str. 17  
Tel. 0341/3025757 
- 04319** Leipzig  
Papeterie & Bürobedarf  
Oertgering 12  
Tel. 034291/4370 
- 06193** Götschelal  
OT Sennewitz  
Bürotec  
Rosa-Luxemburg-Str. 6a  
Tel. 034606/2550 
- 06667** Weißenfels  
Bürotec  
Friedrichsstr. 7  
Tel. 03443/304366 
- 07548** Gera  
Büro- und Objekteinrichtung  
PETER HANUSCH  
Am Kupferhammer 23  
Tel. 0365/823060 
- 07743** Jena  
H&K Einrichtungen  
Käthe-Kollwitz-Str. 13  
Tel. 03641/227560 
- 07937** Zeulenroda-Triebes  
duo schreib & spiel  
Anka Wieduwilt  
Schopperstr. 11  
Tel. 036628/85448 
- 07985** Elsterberg  
Möbelhaus Kramer  
Lange Str. 6  
Tel. 036621/20353 
- 08141** Reinsdorf  
Max Fischer  
August-Horch-Str. 18  
Tel. 0375/295906 
- 08352** Raschau  
Radladen Teumer  
Schulstr. 20  
Tel. 03774/12820 

- 08523** Plauen  
Walther Büroorganisa-tion + Einrichtung  
Kopernikusstr. 72  
Tel. 03741/15290 
- 09111** Chemnitz  
radschlag - Fahrradladen  
Augustusbürger Str. 43  
Tel. 0371/6946660 
- 09126** Chemnitz  
B.S.M. Bürosysteme  
Augsburger Str. 33  
Tel. 0371/53385217 
- 09130** Chemnitz  
Bettenhaus Ryczek  
Hainstr. 110  
Tel. 0371/410109 
- 09350** Lichtenstein  
Homa-Möbel  
Hartensteiner Str. 64  
Tel. 037204/6410 
- 10117** Berlin  
Sedus Showroom  
Reinhardtstr. 29a  
Tel. 030/206735840 
- 10555** Berlin  
Velophil Fahrradhandel  
Alt-Moabit 72  
Tel. 030/39902116 
- 10585** Berlin  
Arnim Schneider  
Wilmsdorfer Str. 150  
Tel. 030/3413955 
- 10623** Berlin  
ferro Möbel  
im Stilwerk, Kantstr. 17  
Tel. 030/88552676 
- 10719** Berlin  
Heinemann  
Einrichtungen  
Lietzenburgerstr. 69-71  
Tel. 030/88554727 
- 10719** Berlin  
Lomnitz  
Bundesallee 13-14  
Tel. 030/21479914 
- 10719** Berlin  
sitz.art  
Uhlandstr. 159  
Tel. 030/8547111 
- 10777** Berlin  
Betten Nordheim  
Nollendorffplatz 8-9  
Tel. 030/2166015 
- 10961** Berlin  
Fahrradladen  
im Mehringhof  
Rudolf-Diesel-Str. 2a  
Tel. 030/6916027 

- 12209** Berlin  
Wallenfels  
sitzen-spielen-schlafen  
Lorenzstr. 71  
Tel. 030/7668786 
- 12247** Berlin  
Betten Anthon  
Siemensstr. 14  
Tel. 030/7821382 
- 12277** Berlin  
Hellmich  
Hranitzkystr. 20a  
Tel. 030/72 24 129 
- 12527** Berlin  
Radstation Schmöckwitz  
Adlergestell 773  
Tel. 030/88768336 
- 13507** Berlin  
Betten Nordheim  
Berliner Str. 13  
Tel. 030/4334030 
- 14169** Berlin  
Bettenhaus Schmitt  
Teltower Damm 28  
Tel. 030/8019070 
- 14199** Berlin  
Betten Nordheim  
Breite Str. 19  
Tel. 030/89702290 
- 14467** Potsdam  
famos liegen & sitzen  
Dortustr. 66  
Tel. 0331/2709495 
- 16816** Neuruppin  
Sommerfeld Technik  
Gartenstr. 7-10  
Tel. 03391/35640 
- 17036** Neubrandenburg  
Mandt Büroorganisation  
Kruseshofer Str. 7  
Tel. 0395/769000 
- 18119** Warnemünde  
Vital & Physio  
Kirchenplatz 2  
Tel. 0381/690111 
- 18182** Bentwisch bei Rostock  
info Büro-Organisation  
Hansestr. 21 / Haus 2  
Tel. 0381/6302460 
- 18507** Grimmen  
Wedow Bürotechnik  
Zum Rauhen Berg 17  
Tel. 038326/6160 
- 19061** Schwerin  
Glagla Büro-Organisation  
Nikolaus-Otto-Str. 8  
Tel. 0385/646400 
- 19061** Schwerin  
Kabs PolsterWelt  
Walddörfer Str. 5  
Tel. 0385/39369726 

- 20095** Hamburg  
TRAUM STATION  
Hamburg  
Gertrudenstr. 3  
Tel. 040/322536 
- 20255** Hamburg  
Betten-Sievers  
Osterstr. 143  
Tel. 040/409569 
- 21029** Hamburg  
Papyrus  
Sachsantor 65  
Tel. 040/72541758 
- 21073** Hamburg  
Kabs PolsterWelt  
Krummholzberg 10  
Tel. 040/4711390 
- 21073** Hamburg - Harburg  
Oelmann  
Schwarzenbergstr. 21  
Tel. 040/774787 
- 21244** Buchholz  
Sessel und Bettenwelt  
Köhlmann  
Steinbecker Str. 38-40  
Tel. 04181/86660 
- 21335** Lüneburg  
Bettenstudio  
Lambertiplatz  
Bei der  
St. Lamberti Kirche 8  
Tel. 04131/404858 
- 21339** Lüneburg  
BURSIAN - Möbel +  
Design + Natur  
Bei der Keulahütte 1  
(Ilmenau Center)  
Tel. 04131/46301 
- 21465** Wentorf  
Knutzen -  
Schönes Wohnen  
Südredder 10-12  
Tel. 040/73937790 
- 21682** Stade  
Chr. Heinrich Waller  
Hansestr. 25  
Tel. 04141/400834 
- 21682** Stade  
Köhlmann Schlafkultur  
Bremerländer Str. 122  
Tel. 04141/46044 
- 21762** Otterndorf  
Krooss Möbelhaus  
Himmelreich 25-31  
Tel. 04751/2209 
- 22041** Hamburg  
Kabs PolsterWelt  
Walddörfer Str. 140-142  
Tel. 040/3868690 
- 22047** Hamburg  
Eichtal  
Walddörfer Str. 285  
Tel. 040/69420447 

- 22083** Hamburg  
Wohnstudio Heinrich  
Steinkamp  
Hamburger Str. 144  
Tel. 040/293628
- 22143** Hamburg  
Prodomo Gesundes Bauen  
und Wohnen  
Rahlstedter Str. 187  
Tel. 040/6773555
- 22299** Hamburg -  
Winterhude  
Das Bett  
Hudtwalcker Str. 11  
Tel. 040/485830
- 22393** Hamburg  
Benke  
Waldweg 2-6  
Tel. 040/6017985
- 22525** Hamburg  
Sattelmacher  
Schnackenburgallee 180  
Tel. 040/5472010
- 22587** Hamburg -  
Blankenese  
Rumöller Betten  
Elbchaussee 582  
Tel. 040/860913
- 22609** Hamburg  
Rumöller Betten  
Osdorfer Landstr. 131  
(Elbe Einkaufszentrum)  
Tel. 040/8003772
- 22765** Hamburg  
Kabs PolsterWelt  
Max-Brauer-Allee 52  
Tel. 040/4900090
- 22850** Norderstedt  
Kabs PolsterWelt  
Berliner Allee 12  
Tel. 040/5544050
- 22926** Ahrensburg  
Ollefant Spielsachen, Ran-  
zen und Schreibtische  
Rathausplatz 37/38  
Tel. 04102/56362
- 23552** Lübeck  
SITZEN ... und mehr Ergon-  
omische Sitzmöbel, Tische  
und Matratzen  
Hüxterdamm 2 b  
Tel. 0451/74540
- 23554** Lübeck  
Kabs PolsterWelt  
Bei der Lohmühle 24  
Tel. 0451/300360
- 23560** Lübeck  
Sitz-Art  
Kronsfordter Allee 60  
Tel. 0451/5821184
- 23758** Oldenburg/Holst.  
Möbel-Jaek  
Kieler Chaussee 8  
Tel. 04361/51100
- 24103** Kiel  
das Bett KOMPLETT  
Wall 42  
Tel. 0431/94043
- 24103** Kiel  
Dela Möbel  
Eggerstedtstr. 7-9  
Tel. 0431/93050
- 24103** Kiel  
SIT LINE ERGONOMISCHE  
SITZ- UND  
SCHLAFKONZEPTE  
Fleethörn 59  
Tel. 0431/970222
- 24106** Kiel  
Fahrradies  
Adalbertstr. 11  
Tel. 0431/332016
- 24143** Kiel  
Knutzen -  
Schönes Wohnen  
Asmusstr. 19-21  
Tel. 0431/74808
- 24223** Schwentinental  
Förde Polster  
Mergenthalerstr. 22  
Tel. 04307/8361380
- 24306** Plön  
Wittich Fahrräder  
Lange Str. 39  
Tel. 04522/2748
- 24568** Kaltenkirchen  
Dodenhof  
Auf dem Berge 1  
Tel. 04191/700-0
- 24937** Flensburg  
Betten Meier  
Große Str. 46  
Tel. 0461/13322
- 24941** Flensburg  
Förde Polster  
Westerallee 149  
Tel. 0461/50000283
- 25469** Halstenbek  
Rudolf Heise  
Gärtnerstr. 161  
Tel. 04101/473521
- 25524** Itzehoe  
Hennecke  
Büro-Organisation  
Leuenkamp 6  
Tel. 04821/7704200
- 25746** Heide  
Knutzen -  
Schönes Wohnen  
Hamburger Str. 109  
Tel. 0481/87050
- 25813** Husum  
Diedrichsen  
Einrichtungszentrum  
Industriestr.  
Tel. 04841/96700
- 25813** Husum  
Knutzen -  
Schönes Wohnen  
Schobüller Str. 52  
Tel. 04841/804408
- 25899** Niebüll  
Knutzen -  
Schönes Wohnen  
Ostring 4  
Tel. 04661/902027
- 26129** Oldenburg  
Bettenhaus  
Uwe Heintzen  
Posthalterweg  
(Familia-Einkaufsland)  
Tel. 0441/794299
- 26131** Oldenburg  
Bettenhaus  
Uwe Heintzen  
Hauptstr. 109  
Tel. 0441/950870
- 26180** Rastede  
HOBBIENSIEFEN  
Mühlenstr. 11  
Tel. 04402/2146
- 26316** Varel  
Bettenhaus H. Roßkamp  
Ziegelstr. 10  
Tel. 04451/2222
- 26340** Neuenburg  
Remmling Wohnakzente  
Urwaldstr. 22  
Tel. 04452/919060
- 26345** Bockhorn  
Wohnwelt von Harten  
Hilgenholter Str. 49  
Tel. 04453/97930
- 26506** Norden  
Möbelhaus Pflüger  
Gewerbestr. 26  
Tel. 04931/94450
- 26632** Ihlow  
C. Smid Bau-  
und Möbeltischlerei  
Auricher Str. 1-3  
Tel. 04941/95860
- 26689** Apen  
Möbel Eilers  
Aperberger Str. 1  
Tel. 04489/95890
- 26721** Emden  
Gebr. Barghoorn  
Boltentorstr. 5-7  
Tel. 04921/20535
- 26789** Leer  
WEMA büro  
Am Nüttermoorer  
Sieltief 19  
Tel. 0491/9250420
- 26810** Westerverledingen  
PS Polster Schröder  
Leerer Str. 4a  
Tel. 04955/5881
- 27232** Sulingen  
Möbelhaus  
Friedrich Müller  
Nienburger Str. 135  
Tel. 04271/60660
- 27283** Verden  
BIBER  
Artilleriestr. 6  
Tel. 04231/95711
- 27419** Sittensen  
Tergus Rückenmöbel  
Scheeßeler Str. 32a  
Tel. 04282/508397
- 27432** Bremervörde  
Tergus Rückenmöbel  
Lattoflex Schlafwerk  
Neue Str. 78  
Tel. 042761/9258617
- 27472** Cuxhaven  
Textil- und Bettenhaus  
Heinz Nöhren  
Strichweg 6-8  
Tel. 04721/554461
- 27580** Bremerhaven  
Betten Aissen  
Lange Str. 118-120  
Tel. 0471/57041
- 27749** Delmenhorst  
Dreieck Gesundes Sitzen  
Cramerstr. 94  
Tel. 04221/4901880
- 27798** Hude  
Möbelhaus Backhus  
Parkstr. 14  
Tel. 04408/1828
- 28195** Bremen  
Betten Heise  
An der Weide 31  
Tel. 0421/324191
- 28195** Bremen  
Bettenhaus  
Uwe Heintzen  
Am Wall 165-167  
Tel. 0421/327307
- 28307** Bremen  
Grothe Büroeinrichtung  
Hans-Bredow-Str. 40  
Tel. 0421/438430
- 28832** Achim  
Möbel Fritz Osmer  
Obernstr. 125-127  
Tel. 04202/2002
- 28857** Syke  
Wagner Wohnen  
Barrier Str. 33  
Tel. 04242/92100
- 28866** Posthausen  
Dodenhof  
Posthausen  
Tel. 04297/3360
- 29227** Celle  
Abenhausen  
Büro- und Datentechnik  
Hannoversche Heerstr. 127  
Tel. 05141/95520
- 29439** Lüchow-Grabow  
Möbel Wolfrath  
Am Rott 1  
Tel. 05864/98790
- 29549** Bad Bevensen  
Möbel Reck  
Krummer Arm 5 + 9  
Tel. 05821/41031
- 29635** Schneverdingen  
Möbelhaus Brümmerhoff  
Verdener Str. 33-39  
Tel. 05193/98960
- 30159** Hannover  
Das Bett  
Hinrich-Wilhelm-Kopf-  
Platz 4  
Tel. 0511/304960
- 30539** Hannover  
concept NATURHAUS  
Brabeckstr. 169  
Tel. 0511/9508868
- 30827** Garbsen  
Der Papierwurm  
Rote Reihe 2  
Tel. 05131/7017944
- 30900** Wedemark  
Elke Wittkopp  
Am Langen Felde 5-7  
Tel. 05130/5466
- 30916** Isernhagen  
Helmrich Innenausbau  
Am Orftelde 20 A  
Tel. 0511/730660
- 31134** Hildesheim  
DYNAMO Radsport  
Goschenstr. 69  
Tel. 05121/132397
- 31135** Hildesheim  
Kolbe Bettenland  
Bavenstedter Str. 50  
Tel. 05121/514450
- 31228** Peine-Stederdorf  
Einrichtungshaus  
Nowicki  
Dieselstr. 4  
Tel. 05171/95990
- 31737** Rinteln  
Betten Maack  
Weserstr. 31  
Tel. 05751/42072
- 31785** Hameln  
Betten Knemeyer  
Emmernstr. 14  
Tel. 05151/3720
- 32312** Lübbecke  
Möbel Scholle  
Tonstr. 10  
Tel. 05741/7447
- 32339** Espelkamp  
Polster Peper  
v.-d.-Bussche-Münch-Str. 9  
Tel. 05772/3452
- 32429** Minden  
J.C.C. Bruns Bürocentrum  
Trippeldamm 20  
Tel. 0571/882362
- 32584** Löhne  
Möhle, Sitz + Schlafkultur  
Lübbecke Str. 17  
Tel. 05732/6266
- 32839** Steinheim  
Die Möbelstadt  
Wohnmarkt  
Wöbbeler Str. 64-70  
Tel. 05233/20050
- 33098** Paderborn  
Thamm  
Alte Torgasse 9  
Tel. 05251/281454
- 33106** Paderborn  
Büroform und Sofa  
Company Johannknecht  
Frankfurter Weg 10 A  
Tel. 05251/779800
- 33378** Rheda-Wiedenbrück  
Ranzenfee & Koffertroll  
Freigerichtstr. 8-14  
Tel. 05242/968610
- 33602** Bielefeld  
Betten Kirchhoff  
Goldstr. 6  
Tel. 0521/61293
- 33611** Bielefeld  
Ralf Streibel -  
wohnen nach Maß  
Engersche Str. 170  
Tel. 0521/66769
- 33649** Bielefeld  
marei Büro-  
und Objekteinrichtungen  
Gütersloher Str. 204  
Tel. 0521/417320
- 33649** Bielefeld  
Schlafkultur  
gegenüber IKEA  
Tel. 0521/4174417
- 33739** Bielefeld-Jöllenbeck  
VIKINGS  
Jöllenbecker Str. 534  
Tel. 05206/3377
- 34117** Kassel  
Ochmann Schlafkultur  
Wilhelmstr. 6  
Tel. 0561/20756640
- 34119** Kassel  
edelmann-bike  
Goethestr. 37-39  
Tel. 0561/17769
- 34123** Kassel  
Georg Mattheus  
Falderbaumstr. 24  
Tel. 0561/9594933
- 34131** Kassel  
Betten Damm  
Wilhelmshöher Allee 264  
Tel. 0561/64289
- 34131** Kassel - Wilhelmshöhe  
Sitzen + Liegen  
Hillebrand  
Wilhelmshöher Allee 274  
Tel. 0561/32073
- 34246** Vellmar  
Möbel Bolte  
Holländische Str. 76  
Tel. 0561/9827614
- 34346** Hedemünden  
Betten Kraft  
Mündener Str. 9  
Tel. 05545/6312
- 34414** Warburg  
Betten Schübeler, BETT-ina  
Sternstr. 3  
Tel. 05641/741881
- 34497** Korbach  
Bettenhaus Brack  
Lengefelder Str. 2-4  
Tel. 05631/2652
- 34497** Korbach-  
Meinerdinghausen  
Möbelkreis Waldeck  
Sachsenhäuser Str. 18  
Tel. 05631/95870
- 34537** Bad Wildungen  
Rödiger  
Brunnenstr. 21  
Tel. 05621/2501
- 34549** Edertal-Wellen  
FORMIDABEL -  
Natur & Design  
Züschenstr. 9  
Tel. 05621/1687
- 34560** Fritzlar  
Morbitzer's Papershop  
Kasselerstr. 16  
Tel. 05622/3701
- 34613** Schwalmstadt-Treysa  
Polsterwelt 3000  
Industriegebiet Nord  
Tel. 06691/21488
- 34621** Frielendorf  
Einrichtungshaus Hämel  
Homberger Str. 43  
Tel. 05684/99940
- 35108** Allendorf/Eder  
die Fahrradschmiede  
Ringstr. 10  
Tel. 06452/1351
- 35305** Grünberg  
TFP Papierwelt  
Rabegasse 7  
Tel. 06401/210931
- 35576** Wetzlar  
Möbel Schmidt  
Hintergasse 13  
Tel. 06441/42071
- 35683** Dillenburg  
Möbel Klein  
Am Güterbahnhof 6  
Tel. 02771/5659
- 36381** Schlüchtern  
Einrichtungshaus Rudolf  
Unter den Linden 48  
Tel. 06661/15171
- 37073** Göttingen  
Betten Heller  
Kornmarkt 8  
Tel. 0551/522000
- 37083** Göttingen  
Betten Heller  
Geismar Landstr. 16  
Tel. 0551/5220012
- 37269** Eschwege  
Möbelkreis Werraland  
Thüringer Str. 6  
Tel. 05651/921729
- 37688** Beverungen  
Betten-Paradies & 4 Sterne  
Pension Schübeler  
Lange Str. 28-30  
Tel. 05273/21881
- 38100** Braunschweig  
ergoconcept  
Steinweg 12  
Tel. 0531/2392790
- 38106** Braunschweig  
EULA Natürlich Einrichten  
Linnestr. 2  
Tel. 0531/332992
- 38108** Braunschweig  
Sperling Büroausstatter  
Hermann-Blenk-Str. 17  
Tel. 0531/3789147
- 38112** Braunschweig  
Das neue Bett  
Hansestr. 30  
Tel. 0531/55552



AGR  
Alte Gewerbe Bauten e.V.

**38518** Gifhorn  
Tischlermeister Götzel  
Im Heidland 28  
Tel. 05371/3365 📞

**38723** Seesen  
J. Jesse Nachfolger  
Triftstr. 33  
Tel. 05381/94700 📞

**38889** Blankenburg  
Rad & Tat  
Karl-Zerbst-Str. 22  
Tel. 03944/369777 📞

**39340** Haldensleben  
Götsch  
Bettenfachgeschäft  
Güntherstr. 3  
Tel. 03904/40410 📞

**40212** Düsseldorf  
Betten Hönscheidt  
Schadowstr. 82  
Tel. 0211/6018490 📞

**40213** Düsseldorf  
Betten Hönscheidt  
Carlsplatz 24  
Tel. 0211/325618 📞

**40217** Düsseldorf  
Form in Form -  
Frank Eisbrich  
Herzogstr. 1  
Tel. 0211/356655 📞

**40237** Düsseldorf  
re-Cycler  
Herderstr. 26-28  
Tel. 0211/683585 📞

**40547** Düsseldorf-Ober-  
kassel  
Biologisches Schlafstudio  
Schoening  
Hansaallee 38  
Tel. 0211/572020  
📞 📞 📞

**40625** Düsseldorf-Ger-  
resheim  
Möbel F. Narjes  
Heyestr. 64  
Tel. 0211/287656 📞

**40667** Meerbusch  
kdp objektteinrichtungen  
Am Meerkamp 22-24  
Tel. 02132/993000 📞

**40764** Langenfeld  
Das Bett Kuckenberg  
Marktplatz 6  
Tel. 02173/73042 📞

**40764** Langenfeld  
Polster Schmandt  
Schulstr. 1-3  
Tel. 02173/2038719 📞

**40822** Mettmann  
Möbel Lensing  
Neanderstr. 2  
Tel. 02104/70897  
📞 📞

**41539** Dormagen  
Betten Worrings  
Kölner Str. 155  
Tel. 02133/42519 📞

**41748** Viersen  
Möbel Klinkhamels  
Kanalstr. 59-61  
Tel. 02162/373960  
📞 📞

**41812** Erkelenz  
Viehausen  
Kölner Str. 14 b  
Tel. 02431/96690 📞

**42103** Wuppertal  
DORMAVITA B. u. F.  
Näsemann  
Hofkamp 1-3  
Tel. 0202/4469044 📞

**42275** Wuppertal 2 - Bar-  
men  
Gnoth. Das Bettenhaus.  
Steinweg 8  
Tel. 0202/590034 📞 📞

**42499** Hückeswagen  
Möbel Happel  
Industriestr. 6  
Tel. 02192/931213 📞 📞

**42551** Velbert  
Betten Studio 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 📞

**44137** Dortmund  
Betten Hutt  
Westenhellweg 107-109  
Tel. 0231/144305 📞

**44141** Dortmund  
THOMAS STUDIO  
Claud Pleye  
Heiliger Weg 99  
Tel. 0231/523790 📞 📞

**44145** Dortmund  
Schlüssel Büro-  
Einrichtungshaus  
Eisenhüttenweg 7  
Tel. 0231/8610770 📞 📞

**44269** Dortmund  
Beck Objekttein-  
richtungen  
Europaplatz 7  
Tel. 0231/445507 📞 📞

**44623** Herne  
Berensmeyer  
Bahnhofstr. 149  
Tel. 02323/21570 📞

**44787** Bochum  
Beck Objektteinrichtun-  
gen  
Brückstr. 33  
Tel. 0234/9629070 📞 📞

**44809** Bochum  
Baum im Raum  
Natürliche Wohnkon-  
zepte  
Hedwigstr. 5-9  
Tel. 0234/51877 📞

**45127** Essen  
Bettenstudio  
Burkhard Nolten  
Hindenburgstr. 25  
Tel. 02012/207962 📞

**45127** Essen  
Ergonomie Studio  
Rückgrat  
Medizinisches Zentrum  
Essen  
Hindenburgstr. 25-27  
Tel. 02012/438444  
📞 📞 📞

**45141** Essen  
Beck Objektteinrichtun-  
gen  
Tenderweg 1  
Tel. 0201/74710 📞 📞

**45329** Essen-Altenessen  
Möbelhaus Hensel  
Johanniskirchstr. 14-20  
Tel. 0201/835310 📞

**45481** Mülheim-Saarn  
Senio Mülheim  
Nachbarsweg 1  
Tel. 0208/4444490 📞

**45657** Recklinghausen  
Betten Kortzen  
Münsterstr. 16  
Tel. 02361/186716 📞

**45657** Recklinghausen  
Die Rücken-Wohltat  
gesünder sitzen -  
gesünder liegen  
Herner Str. 24  
Tel. 02361/22402 📞 📞

**45657** Recklinghausen  
Wilhelm Krimpert  
Raumausstattermeister  
Große Geldstr. 20  
Tel. 02361/22806 📞 📞

**45659** Recklinghausen  
Schloemer  
Zum Witterschacht 14-18  
Tel. 02361/580532 📞

**45731** Waltrop  
ergo Design  
Isbruchstr. 2  
Tel. 02309/787894 📞

**45894** Gelsenkirchen  
Betten-Luck  
Urbanusstr. 1  
Tel. 0209/30818 📞

**45964** Gladbeck  
Traumwerkstatt Terhardt  
Frauenstr. 18  
Tel. 02043/376001 📞

**46045** Oberhausen  
Alb. Gentsch  
Wörthstr. 8-10  
Tel. 0208/857799 📞 📞

**46242** Bottrop  
Zweirad Castrup  
Lindhorststr. 250  
Tel. 02041/559595 📞

**46342** Velen  
Wietholt Bürotechnik  
Dieks Wall 17  
Tel. 02863/925180 📞

**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 Büroorganisa-  
tion  
Daimlerstr. 5-7  
Tel. 02821/72550 📞

**47533** Kleve-Kellen  
Möbel Kleinmanns  
Emmericher Str. 230  
Tel. 02821/715330  
📞 📞

**47574** Goch  
Betten Peters  
Brückenstr. 25  
Tel. 02832/29327 📞

**47608** Geldern  
Bettenhaus Giesberts  
Gelder Str. 17-21  
Tel. 02831/5506 📞

**47623** Kevelaer  
Holtappels  
Möbel-Fachgeschäft  
Maasstr. 42-44  
Tel. 02832/5582 📞 📞

**47638** Straelen  
Zweirad-Center  
van de Stay  
Ostwall 10  
Tel. 02834/91888 📞

**47695** Rheinberg  
Klex Mal- & Bastelbedarf  
Budbergerstr. 2  
Tel. 02863/958295 📞

**47798** Krefeld  
Betten Beck  
Königstr. 97-101  
Tel. 02151/22220 📞 📞

**47798** Krefeld  
Betten Leurs  
Friedrichsplatz  
Tel. 02151/21012 📞 📞

**47803** Krefeld  
BGV  
Kleinewefersstr. 130  
Tel. 02151/1549005 📞 📞

**48147** Münster  
Buschmann KOMcenter  
Nevinghoff 16  
Tel. 0251/2850521 📞

**48268** Greven  
Carl Nolte Technik  
Mergenthaler-Str. 11-17  
Tel. 02571/160 📞

**48282** Emsdetten  
Büroeinrichtungshaus  
Josef Haves  
Frauenstr. 15  
Tel. 02572/951030 📞

**48301** Nottuln  
Ahlers - Nottulner  
Polstermöbelwerkstätten  
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 📞 📞

**48653** Coesfeld  
Einrichtungsstudio  
M. Sicking  
Bahnhofstr. 80-86  
Tel. 02541/6401 📞

**48683** Ahaus  
Schulden -  
Ihr Büropartner  
Bahnhofstr. 81-83  
Tel. 02561/93420 📞

**48712** Gescher  
Betten spezialisiert Kösters  
Kirchplatz 4  
Tel. 02542/7377 📞

**49074** Osnabrück  
Betten Kirchhoff  
Georgstr. 10  
Tel. 0541/358440 📞

**49078** Osnabrück  
BLZ Hutter  
Am Schürholz 1  
Tel. 0541/4407118 📞

**49084** Osnabrück  
A. Brickwedde -  
Technischer Handel  
Albert-Brickwedde-Str. 2  
Tel. 0541/584850 📞

**49084** Osnabrück-  
Fledder  
Betten Kirchhoff  
Hannoversche Str. 54  
Tel. 0541/35844-44 📞

**49124** Georgsmarien-  
hütte  
Drantsmann Wohnideen  
Sutthausen Str. 70  
Tel. 05401/83640 📞

**49191** Belm  
Zweirad Wilker  
Bremerstr. 7  
Tel. 05406/1012 📞

**49214** Bad Rothenfelde  
transform.ing: Studio  
Gesundes Wohnen  
Salinenstr. 49  
Tel. 05424/70040 📞

**49377** Vechna  
Zentrum  
Gesundes Schlafen  
Klingenhagen 20  
Tel. 04441/3452 📞

**49509** Recke  
Lührmann  
Schreibwaren Bürobedarf  
Hauptstr. 9  
Tel. 05453/3598 📞

**49525** Lengerich  
Möbel Sundermann  
Martin-Luther-Str. 6  
Tel. 05481/6258 📞

**49733** Haren/Ems  
Mode + Bettenhaus  
Hagen-Deymann  
Lange Str. 86  
Tel. 05932/2702 📞

**49757** Werlfe  
Möbel Bley  
Loruper Str. 9-13  
Tel. 05951/4524 📞

**49808** Lingen  
Ludwig Nottbeck  
Bürobedarf  
Burgstr. 17-19  
Tel. 0591/912320 📞

**49808** Lingen  
Woll- u. Wäschtruhe  
Stallkamp + Pohl  
Große Str. 13  
Tel. 0591/47866 📞

**50226** Frechen  
Schlafkultur Betten  
Tjong-Ayong & Nacke  
Ernst-Heinrich-Geist-Str.  
6-16  
Tel. 02234/17576 📞

**50321** Brühl  
Betten Meyers  
Uhlstr. 78  
Tel. 02232/13656 📞

**50667** Köln  
Lederwaren Voegels  
Cäcilienstr. 24  
Tel. 0221/2577382 📞

**50670** Köln  
Form in Form  
Hansaring 63-67  
Tel. 0221/13 73 35 📞

**50672** Köln  
TraumKonzept  
TSK-Schlafsysteme  
Friesenplatz 17a  
Tel. 0221/2571560 📞

**50677** Köln  
Stadtrad  
Bonner Str. 53-63  
Tel. 0221/328075 📞

**50769** Köln  
Jansen Küchen &  
Wohnen  
Eigene Schreinerei  
Hackbroicher Str. 70  
Tel. 0221/782287 📞

**50827** Köln  
Betten Pohl  
Ossendorfer Str. 304  
Tel. 0221/592951 📞

**50996** Köln  
Bischoff GmbH  
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  
Olff Bonn  
Otto-Brenner-Str. 4  
Tel. 02205/920260 📞

**51645** Gummersbach  
BOS Büro-  
Objekteinrichtungen  
Gummersbacher Str.  
44-48  
Tel. 02261/81020 📞

**51645** Gummersbach-  
Dieringhausen  
Möbel Blass  
Arndtstr. 4 a  
Tel. 02261/77325 📞 📞

**52070** Aachen  
Betten Müller  
Wilhelmstr. 92-94  
Tel. 0241/160670 📞

**52080** Aachen  
Krüttgen Einrichtungen  
Von-Coels-Str. 90-96  
Tel. 0241/550055 📞

**52134** Herzogenrath-  
Kohlscheid  
Möbel Wallraf  
Roermonder/Ecke  
Weststr. 126  
Tel. 02407/3091 📞

**52249** Eschweiler-  
Weisweiler  
Polster Grossmann  
Lindenallee 13  
Tel. 02403/505955 📞

**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  
stühle + betten  
Oxfordstr. 9  
Tel. 0228/696920 📞

**53115** Bonn  
BETTENHAUS -  
SCHNEIDER  
Haydnstr. 55  
Tel. 0228/635885 📞

**53117** Bonn-Graurheindorf  
Bio-Möbel-Bonn  
An der  
Margarethenkirche 31  
Tel. 0228/336296 📞

**53119** Bonn  
Polster Schmandt  
Brühler Str. 5  
Tel. 0228/9875330

**53721** Siegburg  
Polster Schmandt  
Bahnhofstr. 6-8  
Tel. 02241/62305 📞

**53881** Euskirchen  
Betten Waltherr  
Narzissenweg 23  
Tel. 02251/2276 📞

**54290** Trier  
Adrian M. Fell  
natürliches Wohnen  
Neustr. 30-31  
Tel. 0651/9916310 📞







**AGR**  
Alte Gärten Altsiedler e.V.

**79102** Freiburg  
HIRSCHLE  
Möbel und Regal-  
Systeme  
Günterstalstr. 29  
Tel. 0761/72 778 📞

**79108** Freiburg  
Samas Office  
Bebelstr. 6  
Tel. 0761/152080 📞

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

**79189** Bad Krozingen  
Einrichtungshaus  
Nothhelfer  
Lammplatz 14-15  
Tel. 07633/3120 📞

**79189** Bad Krozingen-  
Biengen  
Möbelhaus Hettiger  
Elsässer Str. 9  
Tel. 07633/3005 📞

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

**79589** Binzen  
Resin  
Am Dreispitz 6  
Tel. 07621/6660 📞

**79736** Rickenbach  
Schreinerei Werner  
Lauber  
Bergalingen 22  
Tel. 07765/662 📞

**79761** Waldshut  
Sedus Stoll  
Brückenstr. 15  
Tel. 07751/84248 📞

**80331** München  
Betten Rid  
Neuhauser Str. 12  
Tel. 089/211010 📞

**80331** München  
Mühldorfer  
Alzheimer Eck 9  
Tel. 089/2603510 📞

**80333** München  
Ergonomiestudio  
Muckenthaler  
Pacellistr. 5a  
Tel. 089/2919890 📞

**80469** München  
Helga Weber  
Westermühlstr. 1 + 1 a  
Tel. 089/265896 📞

**80804** München  
Casa Möbel  
Leopoldstr. 121  
Tel. 089/36048315 📞

**80807** München  
Velofactum  
Frohschammerstr. 14  
Tel. 089/35652211 📞

**81667** München  
Ergonovo  
Steinstr. 68  
Tel. 089/44489093 📞

**82110** Germering-  
Unterpfaffenhofen  
Betten Baumert  
Otto-Wagner-Str. 4-6  
Tel. 089/845785 📞

**82152** Planegg/Martins-  
ried  
mwbueroplanung  
Lochhamer Str. 13  
Tel. 089/85652240 📞

**82418** Murnau  
REFUGIO (GBR) - BAUEN  
WOHNEN SCHLAFEN  
Untermarkt 19  
Tel. 08841/4628 📞

**82467** Garmisch-Parten-  
kirchen  
Bettenhaus Hillenmeyer  
Hindenburgstr. 49  
Tel. 08821/2082 📞

**83093** Bad Endorf  
Möbel-Rieder  
Bahnhofplatz 5  
Tel. 08053/2524 📞

**83435** Bad Reichenhall  
Polstermöbel Fischer  
Münchner Allee 34-36  
Tel. 08651/9650060 📞

**83512** Wasserburg  
Betten Klobbeck  
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 📞

**84028** Landshut  
Mühldorfer  
Dreifaltigkeitsplatz 3  
Tel. 0871/23304 📞

**84048** Mainburg  
Haimerl Bett & Heim  
Abensberger Str. 22  
Tel. 08751/1320 📞

**84524** Neuötting  
Polstermöbel Fischer  
Bahnhofstr. 24-26  
Tel. 08671/72660 📞

**85057** Ingolstadt  
MAXTEX  
Am Westpark 6  
Tel. 0841/1426956 📞

**85356** Freising  
LÄHRL Natürlich Ein-  
richten  
Clemensängerring 4  
Tel. 08161/8840 📞

**85614** Eglharting  
Max Fischer  
Siriusstr. 2  
Tel. 08091/7920 📞

**85622** Feldkirchen  
SAHLBERG  
Friedrich-Schüle-Str. 20  
Tel. 089/991350 📞

**85635** Höhenkirchen-  
Siegersbrunn  
Radsport Prandl  
Bahnhofstr. 24  
Tel. 08102/784747 📞

**85652** Landsham  
RM Büro + Objekteinrich-  
tung  
Am Moosrain 3  
Tel. 089/99176851 📞

**85757** Karlsfeld  
Max Fischer  
Münchener Str. 209  
Tel. 08131/591855 📞

**86150** Augsburg  
Betten Huber  
Schmiedgasse 22  
Tel. 0821/33938 📞

**86641** Rain  
Würmseher  
Einrichtungs-GmbH  
Neuburger Str. 20  
Tel. 09090/959890 📞

**86653** Monheim  
Möbel Maßmer  
Donauwörther Str. 39  
Tel. 09091/5979 📞

**86899** Landsberg/Lech  
Betten Nägele  
Lachwiesener Str. 66  
Tel. 08191/59522 📞

**87435** Kempten  
Betten Bockhart  
Gerberstr. 35  
Tel. 0831/22558 📞

**87435** Kempten  
Staeclin  
Klostersteige 12-14  
Tel. 0831/521700 📞

**87437** Kempten  
Wagner Büroeinrichtung  
Edisonstr. 2  
Tel. 0831/18734 📞

**87527** Sonthofen  
Sitzen und Liegen Segger  
Grünenstr. 15 a  
Tel. 08321/26555 📞

**87600** Kaufbeuren  
Betten Nägele  
Gutenbergst. 9b  
Tel. 08341/40708 📞

**87647** Unterthingau OT  
Reinhardsried  
Fachstudio für gesundes  
Sitzen Eduard Mößner  
Eschenwinkel 4  
Tel. 08377/97353 📞

**87719** Mindelheim  
Betten Nägele  
Krumbacher Str. 27  
Tel. 08261/70222 📞

**88045** Friedrichshafen  
Thomas und Martin  
Kiebele  
Allmandstr. 8  
Tel. 07541/28102 📞

**88069** Tettngang  
J. A. Bueble  
Grabenstr. 13  
Tel. 07542/7486 📞

**88161** Lindenberg  
Betten Specht  
Hauptstr. 26  
Tel. 08381/940133 📞

**88453** Erolzheim  
Kohler natürlich ein-  
richten  
Keplerstr. 26  
Tel. 07354/931500 📞

**88471** Laupheim  
Möbel-Russ  
Bronner Str. 2  
Tel. 07392/4789 📞

**88512** Mengen/Württ.  
Möbel König  
Reiserstr. 4-6  
Tel. 07572/3591 📞

**89079** Ulm  
sudhoff technik  
August-Nagel-Str. 1  
Tel. 07305/9261301 📞

**89179** Beimerstetten  
Bettenhaus Kuhn  
Bahnhofsstr. 7  
Tel. 07348/6269 📞

**89197** Weidenstetten  
Möbel-Stadel auf der Alb  
Ulmer Str. 26  
Tel. 07340/6116 📞

**89312** Günzburg  
BR Design  
Jahnstr. 3 1/2  
Tel. 08221/2078350 📞

**89312** Günzburg  
Feha Büro-Technik  
Robert-Koch-Str. 6  
Tel. 08221/9180 📞

**89312** Günzburg  
Rauer Schlafen & Wohnen  
Violastr. 9  
Tel. 08221/250725 📞

**89331** Burgau  
Möbel Riederle  
Einrichtungshaus  
Augsburger Str. 37  
Tel. 08222/3090 📞

**90409** Nürnberg  
Samas office  
Nordring 69  
Tel. 0911/2178790 📞

**90443** Nürnberg  
Betten Schmidt Centrum  
für gesundes Liegen  
Landgrabenstr. 86  
Tel. 0911/411950 📞

**90402** Nürnberg  
Verwandlungsmöbel  
Neubauer  
Lorenzer Str. 5  
Tel. 0911/225217 📞

**90449** Nürnberg  
HOLZWERKSTATT  
GRACKLAUER  
Willstätterstr. 60  
Tel. 0911/6722107 📞

**90451** Nürnberg-Hafen  
Lattoflex-Studio Nürnberg  
Isarstr. 20  
im Baumüller-Pluswerk  
Tel. 0911/6437821 📞

**90471** Nürnberg  
Högner -  
Büro-Einrichtungszentrum  
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** Altdorf  
Rüger 1881  
Marktplatz  
Tel. 09187/8330 📞

**90547** Stein  
Einrichtungswerkstätte  
Otto Sauber  
Gewerbering 18  
Tel. 0911/671655 📞

**90762** Fürth  
Lizenz und Geschenkwelt  
Moststr. 3  
Tel. 0911/9746673 📞

**91054** Erlangen  
Betten Bühler  
Kompetenz-Zentrum  
Gesunder Schlaf  
Hauptstr. 2  
Tel. 09131/24461 📞

**92224** Amberg  
Möbel Gürtler  
Schlachthausstr. 10  
Tel. 09621/47110 📞

**92281** Königstein  
Ledwinsky Bau- und  
Möbelschreinerei  
Neuhauser Str. 34  
Tel. 09665/91410 📞

**92637** Weiden  
Homa Sindersberger  
Wohnwelt  
Pressrath Str. 27-29  
Tel. 0961/670050 📞

**92637** Weiden  
R² Bürodesign  
Stresemannstr. 1  
Tel. 0961/6346850 📞

**93053** Regensburg  
Feine Räder  
Furtmayrstr. 10-12  
Tel. 0941/7000365 📞

**93059** Regensburg  
Der HILNER  
SWL Regensburg  
Im Gewerbepark C 34  
Tel. 0941/4611970 📞

**93309** Kelheim  
Möbel Gassner  
Riedener Str. 14  
Tel. 09441/50440 📞

**94032** Passau  
Mühldorfer  
Heiliggeistgasse 9  
Tel. 0851/33361 📞

**94145** Haidmühle/  
Bayr. Wald  
Mühldorfer  
Dreisselstr. 3  
Tel. 08556/96000 📞

**94377** Steinach bei Straubing  
Max Fischer  
Rotham 7  
Tel. 09428/7200 📞

**94469** Deggendorf  
JARKOVSKY  
Büroorganisation  
Weidenstr. 2+6  
Tel. 0991/370810 📞

**94469** Deggendorf  
Mühldorfer  
Schwarzacher Str. 20  
Tel. 09901/3792 📞

**95032** Hof  
Homa Sindersberger  
Wohnwelt  
An der Moschenmühle 34  
Tel. 09281/75720 📞

**96050** Bamberg  
Wohnzimmer Koch  
Gutenbergst. 18  
Tel. 0951/9181915 📞

**96052** Bamberg  
Betten Friedrich  
Obere Königsstr. 43  
Tel. 0951/27578 📞

**96052** Bamberg  
büro spies  
Laubanger 17 b  
Tel. 0951/962230 📞

**96215** Lichtenfels  
Möbelhaus Schmolke  
Theodor-Heuss-Str. 59  
Tel. 09571/95060 📞

**96524** Neuhaus-  
Schierschnitz  
Meusel  
Objekteinrichtungen  
Bahnhofstr. 24  
Tel. 036764/7890 📞

**97076** Würzburg/Lengfeld  
Ergonomiestudio  
Kevekordes Wohnen Aktiv  
Am Sonnenhof 16  
Tel. 0931/2876196 📞

**97076** Würzburg  
Steinmetz Einrichtungen  
Kitzingstr. 101  
Tel. 0931/3040830 📞

**97421** Schweinfurt  
Möbel Mager  
Wolfgangstr. 22-26  
Tel. 09721/22992 📞

**97424** Schweinfurt  
Steinmetz Einrichtungen  
Londonstr. 22  
Tel. 09721/387060 📞

**97523** Schwanfeld  
Fähr Raum und Design  
Hauptstr. 8  
Tel. 09384/97370 📞

**97688** Bad Kissingen  
Schlafzentrum Eckstein  
Inh. Torsten Voll  
Hartmannstr. 20 a  
Tel. 0971/1213 📞

**97828** Markttheidenfeld  
Betten & Wäsche  
Emmerich  
Brückenstr. 1  
Tel. 09391/3446 📞

**97922** Lauda-Königshofen  
Wegert Raumausstattung  
und Bettenstudio  
Antoniusstr. 34  
Tel. 09343/4007 📞

**97947** Tauberbischofsheim  
Möbel Schott  
Pastalozziallee 21  
Tel. 09341/92100 📞

**99084** Erfurt  
partner Unternehmens-  
ausstattung  
Johannesstr. 78  
Tel. 0361/5518500 📞

**99097** Erfurt  
Die Radscheune  
Haarbergstr. 19  
Tel. 0361/413386 📞

**99867** Gotha  
Profi-Line Gotha  
Gayerstr. 45  
Tel. 03621/735651 📞

# Herstellerverzeichnis Kontaktadressen

- **aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG**  
Ahrntaler Platz 2 - 6, D - 85540 Haar  
Tel. 089/9005060, Fax 089/9039391  
info@aeris.de, www.aeris.de
- **Alcan Airex AG**  
Speciality Foams, Industrie Nord  
CH - 5643 Sins  
Tel. 0041 41/789 66 48, Fax 0041 41/789 66 60  
harald.werz@alcan.com, www.bebalanced.net
- **ALVI - Alfred Viehhofer GmbH & Co.**  
Pfennigbreite 44, D - 37671 Höxter  
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.com, www.bellicon.com
- **BZ Plankenhorn**  
Ergonomiemöbel GmbH & Co. KG  
Stankertstr. 52, D - 78052 VS-Tannheim  
Tel. 07705/92970, Fax 07705/9297100  
info@bz-plankenhorn.de, www.bz-plankenhorn.de
- **Daimler AG**  
Daimler Customer Assistance Center N.V.  
Postfach 1456, NL - 6201 BL Maastricht  
Tel. 00800 1 777 7777, (gebührenfrei aus dem europäischen Festnetz), Fax 069/95307255  
cs.deutschland@cac.mercedes-benz.com  
www.mercedes-benz.de
- **Drabert - Samas GmbH & Co. KG**  
Cammer Str. 17, D - 32423 Minden  
Tel. 0571/38500, Fax 0571/3850218  
info.drabert@samas.com, www.samas-buero.de  
www.mikromotiv.de
- **ERGOBASE GmbH & Co. KG**  
Schongauer Str. 37, D - 86971 Peiting  
Tel. 08861/2563020, Fax 08861/2563021  
info@ergobase.com, www.ergobase.com
- **FLEXI-SPORTS GmbH**  
Grafinger Str. 6, D - 81671 München  
Tel. 089/4502870, Fax 089/4502872  
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
- **idiag GmbH**  
Schaubingerstr. 7, D - 79713 Bad Säckingen  
Tel. 07761/9338363, Fax 07761/9338362  
info@idiag.de, www.idiag.de  
**Schweiz: idiag AG**  
Mülistr. 18, CH - 8320 Fehraltorf  
Tel. 044/9085858, Fax 044/9085859  
info@idiag.ch, www.idiag.ch
- **Lattoflex**  
Walkmühlenstr. 93, D - 27432 Bremervörde  
Tel. 04761/9790, Fax 04761/979161  
info@lattoflex.com, www.lattoflex.com  
**Österreich: Lattoflex Ges.mbh**  
A - 9162 Strau 66  
Tel. 04227/2025, Fax 04227/3727  
info@lattoflex.at, www.lattoflex.com  
**Schweiz: Recticel Bedding (Schweiz) AG**  
Bettenweg 12, CH - 6233 Büron  
Tel. 041/9350111, Fax 041/9350391  
info@recticel.ch, www.lattoflex.ch
- **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: Maagtechnik**  
Bereich der Dätwyler Schweiz AG  
Sonnentalstr. 8, CH - 8600 Dübendorf 1  
Tel. 01/8249191, Fax 01/8215909
- **Metzeler Schaum GmbH**  
Donaustr. 51, D - 87700 Memmingen  
Tel. 08331/8300, Fax 08331/830259  
info@metzeler-schaum.de,  
www.metzeler-schaum.de
- **Microsoft GmbH**  
Konrad-Zuse-Str. 1, D - 85716 Unterschleißheim  
Tel. 01805/672255, Fax 01805/5251191  
kunden@microsoft.com  
www.microsoft.de/hardware
- **MIKROS GmbH**  
Saseler Bogen 2b, D - 22393 Hamburg  
Tel. 040/6017120, Fax 040/6013896  
post@mikros-medical.de  
**Schweiz: Medexim AG**  
Allmendstr. 6, CH - 8320 Fehraltorf  
Tel. 044/9548090, Fax 044/9548099
- **Mira Art GmbH**  
Bünder Str. 21, D - 33613 Bielefeld  
Tel. 0521/66545, Fax 0521/1369262  
info@mira-art.de, www.traumschwinger.de
- **Möbel Manufaktur Rießner GmbH**  
Bahnhofstr. 21, D - 96247 Michelau/ Ofr.  
Tel. 09571/893300, Fax 09571/893333  
info@riessner.com, www.riessner.com,  
www.ergoselect.de
- **Moizi Möbel GmbH**  
Warburger Str. 37, D - 33034 Brakel  
Tel. 05272/37150, Fax 05272/371523  
moebel@moizi.de, www.moizi.de
- **officeplus GmbH**  
Saline 29, D - 78628 Rottweil  
Tel. 0741/24804, Fax 0741/248230  
info@officeplus.de, www.officeplus.de  
**Österreich: David Gaind**  
Gesunde Sitzmöbel Vertriebs GmbH  
Vorgartenstr. 173, A - 1020 Wien  
Tel. 01/5260818, Fax 01/5260644  
david.gaind@gaind.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
- **Adam Opel GmbH**  
Kunden Info Center, D - 65423 Rüsselsheim  
Tel. 06142/775000, Fax 06142/767999  
Kunden.Info.Center@de.opel.com, www.opel.de
- **Philips GmbH**  
Unternehmensbereich Consumer Lifestyle  
Hotline D: 0800 000 7520 (gebührenfrei,  
Mobilfunkgebühren abweichend)  
Hotline AT: 0810 000 205 (0,07 €/Minute aus österr.  
Festnetz, Mobilfunkgebühren abweichend)  
www.philips.de, www.philips.at
- **Pykad GmbH**  
Bahnhofstr. 46, 33602 Bielefeld  
Tel. 0521/9877382, Fax 0521/9877382  
info@pykad.de, www.pykad.de
- **riese und müller GmbH**  
Haasstr. 6, D - 64293 Darmstadt  
Tel. 06151/366860, Fax 06151/3668620  
team@r-m.de, www.r-m.de
- **Sammies by Samsonite**  
Hama GmbH & Co KG  
Dresdner Str. 9, D - 86653 Monheim  
Tel. 09091/502975, 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**  
Industriestr. West 24, CH - 4613 Rickenbach  
Tel. 062/2164114, Fax 062/2163828  
sedus.ch@sedus.ch, www.sedus.ch
- **Schösswender Möbel GmbH**  
A - 5131 Franking 65  
Tel. 0043 6277/86510, Fax 0043 6277/8651400  
office@schoesswender.com, www.sitfree.at  
www.schoesswender.com
- **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
- **TransOrt GmbH**  
Neuer Weg 5, D - 57392 Oberhenneborn  
Tel. 02971/96110, Fax 02971/961122  
info@transort.de, www.transort.de
- **VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH & Co. KG**  
Hochhäuser Str. 8, D - 97941 Tauberbischofsheim  
Tel. 0800/87663235, Fax 09341/88777  
callcenter@vs-moebel.de, www.vs-moebel.de
- **Wellco International BV**  
- Fitform Sitzlösungen -  
Randweg 17 / Postbus 247, NL - 5680 AE Best  
Tel. 0031 88/33 88 100, Fax 0031 88/33 88 199  
info@wellco.de, www.fitform.net
- **Westfalia Van Conversion GmbH**  
Franz-Knöbel-Str. 34, D - 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Tel. 05242/150, Fax 05242/15471  
infoservice@westfalia-van.de  
www.westfalia-van.de
- **ZF Electronics GmbH**  
Cherrystr., D - 91275 Auerbach/Opf.  
Tel. 09643/180, Fax 09643/181262  
sales@cherry.de, www.cherry.de

# Gemeinsam gegen Rückenschmerzen

Die vielschichtigen Ursachen von Rückenschmerzen verlangen einen ebenso vielschichtigen Lösungsansatz! Lösungsansätze wiederum entstehen aus einer Allianz der verschiedenen Berufsgruppen und deren Fachverbänden, die sich thematisch mit dem Problem „Rückenschmerzen“ beschäftigen. Also eine gemeinsam erarbeitete Hilfestellung für mehr Gesundheit durch qualifizierte Kooperation. Viele namhafte Verbände unterstützen und begleiten diese Arbeit mit ihrer wissenschaftlichen Kompetenz.

Wir danken den folgenden Verbänden und ihren Mitgliedern:



Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V.  
Kantstr. 13  
D - 10623 Berlin  
Tel. 030/797 444 44  
www.bvonet.de, www.orthinform.de



Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V.  
Langenbeck-Virchow-Haus  
Luisenstraße 58/59  
D - 10117 Berlin  
Tel. 030/8471 2131  
www.dgoc.de



Bundesverband Selbständiger Physiotherapeuten - IFK e.V.  
Lise-Meitner-Allee 2  
D - 44801 Bochum  
Tel. 0234/977 450  
www.ifk.de



Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen  
Am Köllnischen Park 2  
D - 10179 Berlin  
Tel. 030/209 166 600  
www.bdp-verband.de



DGVP - Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten e.V.  
Lehrstr. 6  
D - 64646 Heppenheim  
Tel. 06252/942 980  
www.dgvp.de



McKenzie Institut Deutschland/Schweiz/Österreich e.V.  
St. Magnusstr. 2  
D - 87672 Roßhaupten  
Tel. 07136/969 272  
www.mckenzie.de



Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz  
Vogelsangstr. 13 a  
CH - 5412 Gebenstorf  
Tel. 056/223 23 71  
www.bgb-schweiz.ch



Deutscher Turner Bund  
Otto-Fleck-Schneise 8  
D - 60528 Frankfurt/Main  
Tel. 069/67 80 10  
www.dtb-online.de



Wiesenstr. 30 a  
D - 26135 Oldenburg  
Tel. 0441/17 606  
www.nas-online.de



Berufsverband Österreichischer Fachärzte für Physikalische Medizin und Rehabilitation  
Postfach 151  
A - 1081 Wien  
Tel. 01/406 66 64  
www.boepmr.at



Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.  
Postfach 2208  
D - 76303 Karlsruhe  
Tel. 07248/91 810  
www.dve.info



Physio Netzwerk GmbH  
Postfach 1835  
D - 27738 Delmenhorst  
Tel. 04221/163 11  
www.physio-netzwerk.de



Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer Deutscher Gymnastikbund, DGymB e.V.  
Wasserschieder Str. 1  
D - 55765 Birkenfeld/Nahe  
Tel. 06782/98 86 92  
www.dgymb.de



Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.  
Metzgergasse 16  
D - 97421 Schweinfurt  
Tel. 09721/22 033  
www.bechterew.de



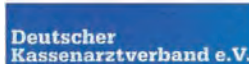
Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie  
Südring 180  
D - 42579 Heiligenhaus  
Tel. 02056/921 727  
www.ws-rs-st.de



Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.  
Matthias-Claudius-Str. 14  
D - 65185 Wiesbaden  
Tel. 0611/374 209  
www.haltungundbewegung.de



Deutsches Walking-Institut e.V.  
Alte-Wolterdinger-Str. 68  
D - 78166 Donaueschingen  
Tel. 0771/60 26 948  
www.walking.de



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



Schweizerische Gemeinschaft für erweiterte Physiotherapie  
Münchensteinerstr. 220  
CH - 4053 Basel  
Tel. 061/338 70 79  
www.sgep.ch



Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.  
Postfach 11 24  
D - 30011 Hannover  
Tel. 0511/350 27 30  
www.bdr-ev.de



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.  
Vogelsanger Weg 48  
D - 50354 Hürth Efferen  
Tel. 02233/65 017  
www.dvgs.de



Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e.V.  
Berufsverband Deutscher Arbeitsmediziner  
Friedrich-Eberle-Str. 4 a  
D - 76227 Karlsruhe  
Tel. 0721/933818 0  
www.vdbw.de



BBGS  
Viktor-Toyka-Str. 6  
D - 44139 Dortmund  
Tel. 0231/10 38 70  
www.bbgs-online.de



Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V.  
Postfach 3564  
D - 65025 Wiesbaden  
Tel. 0611/589 38 36  
www.forum-ruecken.de



Verband für Turnen und Freizeit e.V.  
Schäferkampallee 1  
D - 20357 Hamburg  
Tel. 040/41 908 239  
www.vtf-hamburg.de



Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)  
Heilsbachstr. 30  
D - 53123 Bonn  
Tel. 0228/987 27 0  
www.bvpraevention.de



FPZ  
Jakob-Kaiser-Str. 13  
D - 50858 Köln  
Tel. 0221/58 98 07 70  
www.fpz.de



VPT e.V.  
Hofweg 15  
D - 22085 Hamburg  
Tel. 040/227 23 222  
www.vpt-online.de



Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf  
c/o Prof. Dr. Jürgen Zully  
Universitätsstr. 84  
D - 93053 Regensburg  
Tel. 0941/942 82 71  
www.dags.de



Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie e.V.  
Helene-Weber-Allee 19  
D - 80637 München  
Tel. 089/939 33 937  
www.gfpo.de



Widenmayerstr. 29  
D - 80538 München  
Tel. 089/210 96 96 6  
www.wirbelsaulenliga.de