

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

Ursachen von Rückenschmerzen

Die 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, Qualitätsensicherung 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

Entstanden 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 Kreislaufkrankheiten 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

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.“

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.

Problemzone Wirbelsäule

Unser 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.

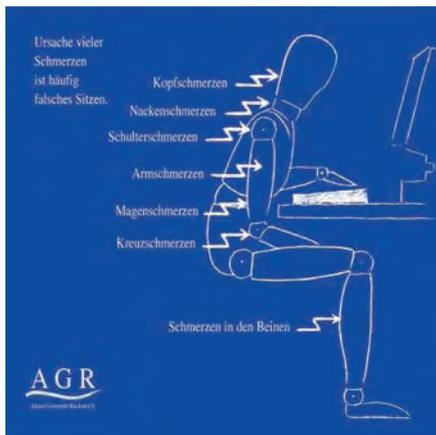
Hersteller: idiag
● MediMouse®

Das rückengerechte Umfeld

Tipps und Beispiele mit AGR-Gütesiegel

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

Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb „Steh-Sitzdynamik“. Die Faustregel lautet: 50 % 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 Beckens (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“.

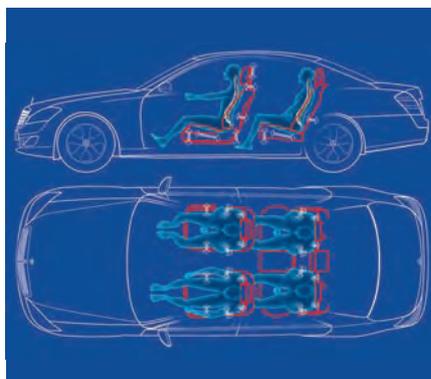
ner rückengerechten Betreuung steht nichts mehr im Wege.

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.



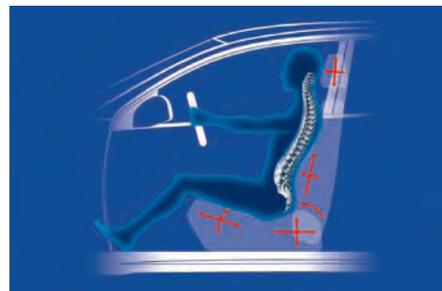
Vielfahrer benötigen also unbedingt einen rückenfreundlichen Sitz. Bis vor kurzem noch konnten nur Nachrüsitze alle aus medizinischer Sicht geforderten Sitzkriterien erfüllen.

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.

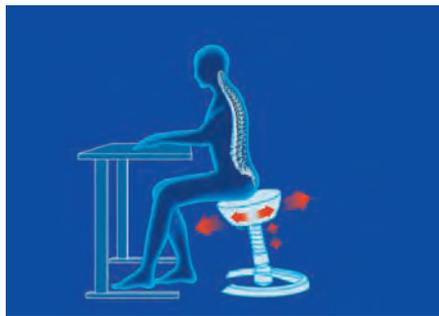


Hersteller: Thomashilfen

- 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.

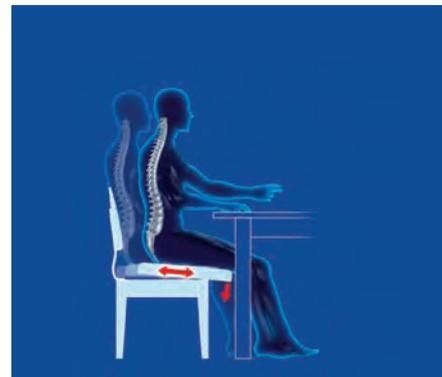
Hersteller: drabert (samas)

- 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.



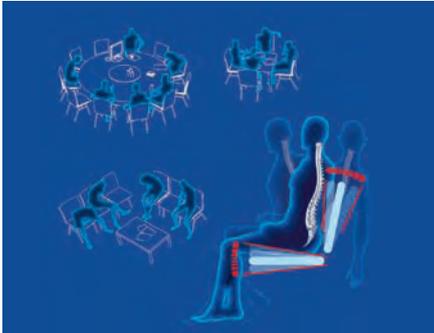
Hier helfen Sitzmöbel wie Sitfree. Der Stuhl bzw. die Bank verfügt über eine mobile Sitzfläche. Zunächst ermöglicht sehr viel Platz zwischen Bank und Tisch das problemlose Hinzusetzen. Sobald die Sitzfläche entriegelt wird, bewegt sie sich nach vorn an den Tisch, wobei sie sich gleichzeitig leicht nach 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 (samas)

- salda Besucher- und Konferenzstuhl

Hersteller: Moizi

- Moizi 11, 23, 24, 29

Hersteller: Rießner

- ERGOselect® Modell S 18A

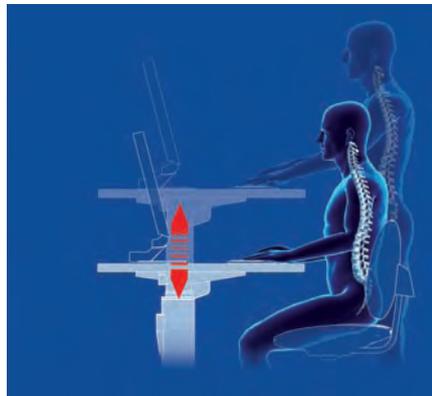
Steh-Sitzdynamik - schnell und komfortabel

„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

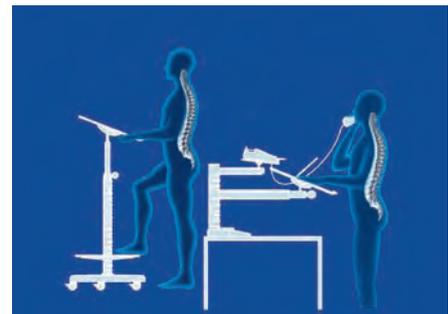
Hersteller: VS Möbel

- 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.

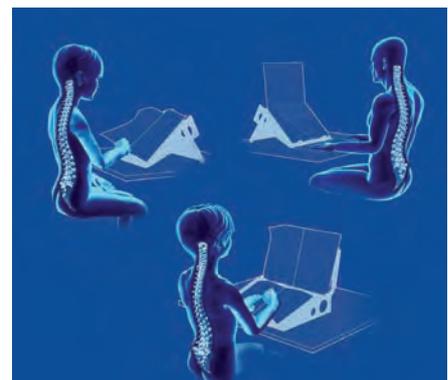


Hersteller: officeplus:

- 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,



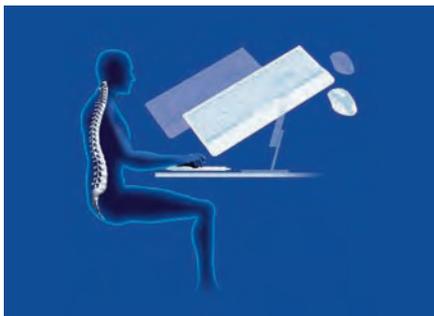


Notizzettel, Laptop oder kurz gesagt, für alle möglichen Schreib- und Büroartikel. Der große Vorteil: Der Neigungswinkel der Tafel kann individuell und stufenlos eingestellt werden, so dass beim Schreiben und Lesen eine gerade Oberkörperhaltung möglich wird. Nacken und Rücken werden entlastet und die 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

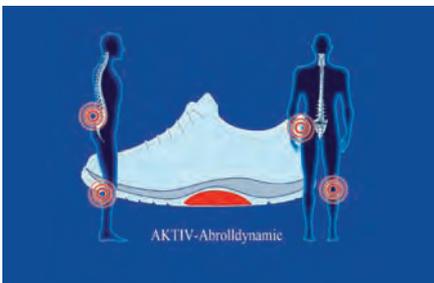
Der Schuh ist das wichtigste Kleidungsstück

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 rückenschonende 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, Schneeschieber

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

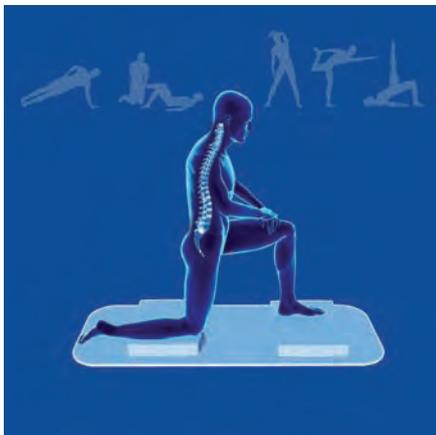
- Aero-Step, Aero-Step XL, Aero-Step XL functional
- Dynair Pads
- Dynair XXL Ballkissen, Dynair Ballkissen
- Jumper, Jumper mini

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-

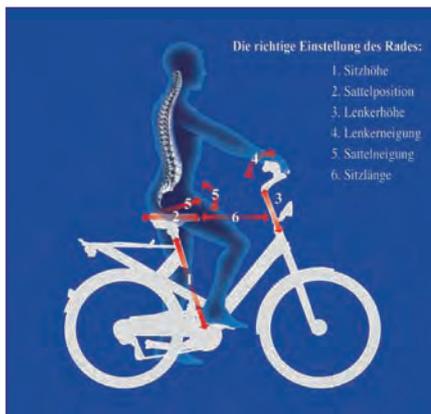
! Zur Person



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/ www.selleroyal.com/



Aktion Gesunder Kinderrücken



AGR
Aktive Gesundheitsförderung



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

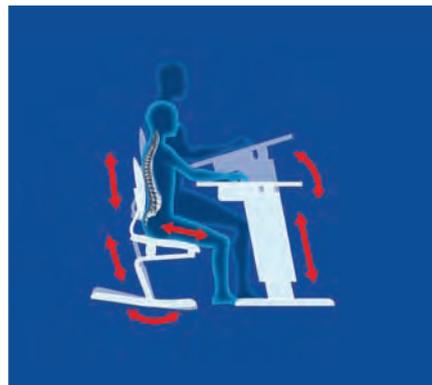


e.V. (BAG) und AGR, ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Eine wichtige Rolle spielt dabei ein rückengerechtes Umfeld sowie ausreichend Bewegung. Denn eine gesunde körperliche, geistige und seelische Entwicklung ist nur möglich, wenn den Heranwachsenden genügend Bewegungsangebote 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 Schulrucksacks 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 Schulrucksäcke 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

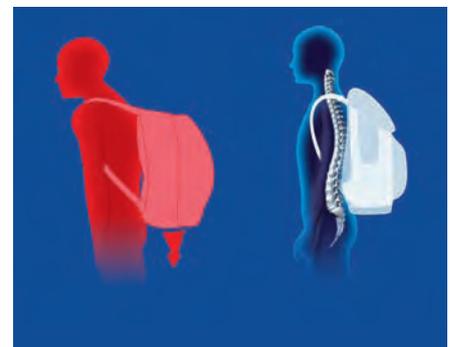
- Kinder- und Schülerarbeitsstisch Ergo III und StepbyStep III, Schul- und Freizeitstuhl PantoMove-LuPo sowie Schulstuhl PantoSwing-LuPo

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

! Zur Person

Dr. Dieter Breithecker
Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden
www.haltungundbewegung.de



Urlaub für den Rücken

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

Selten bietet ein Hotel dem Urlauber oder Geschäftsreisenden eine rückenfreundliche Ausstattung. Denn bei der Auswahl des Mobiliars achten die wenigsten Hotelbesitzer darauf, ob diese geeignet sind, Schlaf- und Rückenproblemen entgegen zu wirken. Im Gegenteil, meistens sind ausschließlich Ambiente, Design, Zweckmäßigkeit und vor allem der Preis bei der Einrichtung entscheidend. Das eigentlich wichtige Bedürfnis des Gastes - seine Rückenproblematik - findet kaum Beachtung und das, obwohl rund 80 % 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

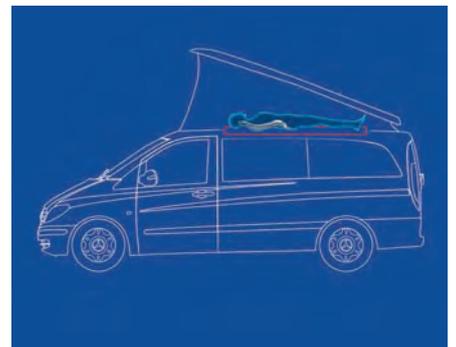
Übernachten im Reisemobil

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.

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



Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität

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

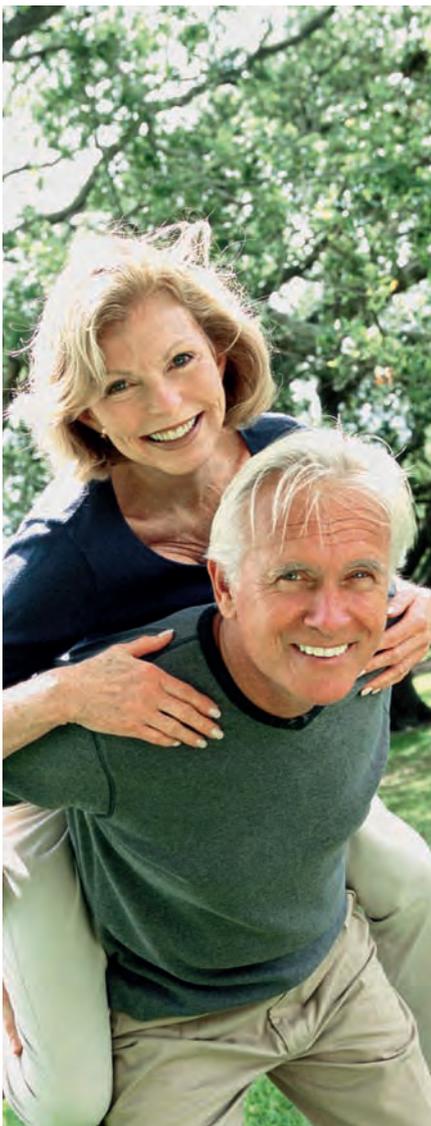
Im Gegensatz hierzu kann Ausdauertraining zahlreiche alterungsbedingte Veränderungen weitgehend vermeiden helfen, neben dem Herzen selbst vor allem das Kreislaufsystem mit seinen Endothelien (Zellschichten), die Atmung und den Stoffwechsel günstig beeinflussen. Voraussetzung hierzu sind mindestens zwei- 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 Ärzteschaft, 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

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

Zu dieser Uhrzeit zeigen viele andere Funktionen ebenfalls ein Minimum. Hier befindet sich der Zeitpunkt geringster Konzentrationsfähigkeit, ein Tief in der Befindlichkeit und die geringste Kreislaufstabilität. Der zu diesem Zeitpunkt stattfindende Schlaf überbrückt so ein physiologisches und psychologisches Tief mit ausgeprägter Funktionseffektivität 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
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. ■

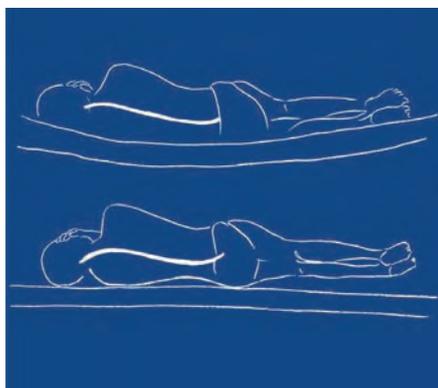


Hatten Sie eine geruhssame Nacht ...



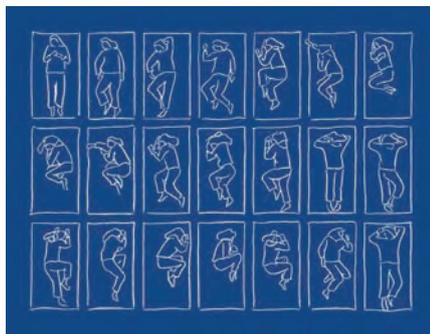
... oder wundern Sie sich über Ihren schlechten Schlaf?

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.

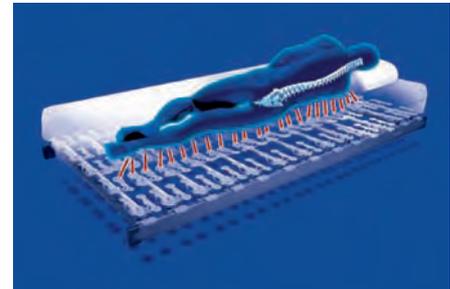
Um dem Schlafenden in seinen nächtlichen Regenerationsphasen die bestmögliche Unterstützung zu geben, muss ein gutes, das



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

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



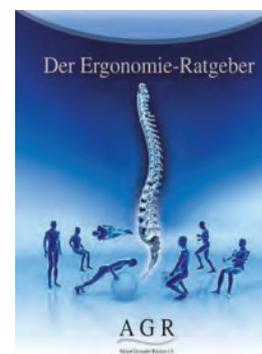
Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. In diesem Ratgeber zeigt der Orthopäde Dr. Bernd Reinhardt, wie man Risikofaktoren für den Rücken erkennt und Schmerzauslöser vermeidet. Er entwickelt auf der Basis aktueller Studien einen neuen ganzheitlichen Ansatz und gibt Anleitungen, wie man seine Gesundheit 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 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) können Sie bequem gezielte Produktinformationen abrufen. Ein weiterer Service: Anschriften von besonders geschulten Fachhändlern (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). **Neu auf dieser Seite steht ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen zum Download**

bereit (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-/Pflugesessel

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. 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
---	---	---	---	---	---

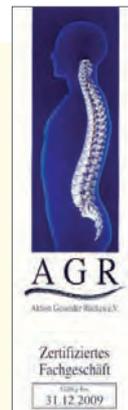
Die Beratung des Händlers war (Schulnoten - bitte ankreuzen)

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. 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 
- 01259** Dresden
Hutloff Bürosysteme
- Studio für gesundes
Sitzen & Arbeiten
Lockwitztalstr. 29
Tel. 0351/318460 
- 01307** Dresden
das stuhlhaus
Nicolaisstr. 1
Tel. 0351/5637610 

- 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 

- 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 

- 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 Keulhütte 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. 04761/9258617

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
Oberstr. 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-Jöllenberg
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-
Meineringhausen
Möbelkreis Waldeck
Sachsenhäuser Str. 18
Tel. 05631/95870

34537 Bad Wildungen
Rödiger
Brunnenstr. 21
Tel. 05621/2501

34549 Edertal-Wellen
FORMIDABEL -
Natur & Design
Züschener Str. 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
Spierling Büroausstatter
Hermann-Blenk-Str. 17
Tel. 0531/3789147

38112 Braunschweig
Das neue Bett
Hansestr. 30
Tel. 0531/55552



38518 Gifhorn
Tischlermeister Göttel
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
Kölnener 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. 0201/207962

45127 Essen
Ergonomie Studio
Rückgrat
Medizinisches Zentrum
Essen
Hindenburgstr. 25-27
Tel. 0201/2438444

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 Kortens
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
Zweird 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. 02823/29327

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

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

47638 Straelen
Zweird-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

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
Zweird 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 Walther
Narzissenweg 23
Tel. 02251/2276

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

54290 Trier
Betten-Haag
Kaiserstr. 28
Tel. 0651/436980 

54293 Trier
City-Polster Handels
Koblenzer Str. 5
Tel. 0651/64465 

54576 Hillesheim
Polster Moritz
Köln Str. 51
Tel. 06593/80824 

55252 Mainz-Kastel
Mühlberger
Fritz-Lenges-Str. 11
Tel. 06134/2108100 

56218 Mülheim-Kärlich
Betten Walther
Jungenstr. 18
Tel. 0261/25050 

56218 Mülheim-Kärlich
Mega-Polster
Auf dem Hahnenberg 35
Tel. 02630/96680 

56218 Mülheim-Kärlich
PSSST Bettenhaus Müller
Haus- u. Heimtextilien
Industriestr. 49b
Tel. 02630/49366 

56412 Heiligenroth
PSSST Bettenhaus I & M
Industriestr. 12-14
Tel. 02602/997595 

56566 Neuwied
PSSST Bettenhaus
Inkelhofen
Breslauer Str. 55
Tel. 02631/353666 

56626 Andernach
spielmann officehouse
volmer+doll alex+hutter
Rasselsteinstr. 9
Tel. 02632/92750 

57078 Siegen
Irle & Heuel
An den Weiden 37
Tel. 0271/80090 

57368 Lennestadt -
Maumke
Möbel Lingemann
Eichenstr. 5
Tel. 02721/82015 

58099 Hagen (Boele)
Schürmann
Wohnen + Schlafen
Hagenerstr. 10 a-12
Tel. 02331/688682 

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

58507 Lüdenscheid
Einrichtungshaus Hübner
Am Wendelpfad 6
Tel. 02351/60282 

58540 Meinerzhagen
Lienenkämpfer
Betten & Wäsche
Hauptstr. 2
Tel. 02354/2313 

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

59063 Hamm
ProOffice Bürosysteme
Kolmer u. Gockel
Werler Str. 246
Tel. 02381/9738000 

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

59423 Unna
Rückgrat
Flügelstr. 13
Tel. 02303/237588 

59457 Werl
Möbel Turflon
Prozessionsweg 8
Tel. 02922/8880 

59494 Soest
schreiben & schenken
strohkamp
Rathausstr. 2 a
Tel. 02921/361213 

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

59557 Lippstadt
ProOffice Einrichtung
Kolmer u. Gockel
Westernkötter Str. 202
Tel. 02941/283900 

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

59929 Brilon
Büroorganisation Braun
Derkere Str. 3
Tel. 02961/2075 

59929 Brilon
Wohnsinn Schlodth
Rückengerechte
Sitz- und Schlafmöbel
Gallbergweg 54
Tel. 02961/989060 

60311 Frankfurt
Betten Zellekens
Sandgasse 6
Tel. 069/4200000 

60313 Frankfurt
balans - ergonomisch
arbeiten und wohnen
Bleichstr. 17
Tel. 069/13379668 

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

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

60599 Frankfurt
BüroPlan Stefan Wendel
Offenbacher Landstr. 410
Tel. 069/6976760 

61169 Friedberg
Möbelhaus Kurr
Mainzer Toranlage 38-40
Tel. 06031/92434 

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

63179 Obertshausen
Braun Raumausstattung
Schulstr. 18
Tel. 06104/41933 

63457 Hanau
Wolter Bürotechnik
Benzstr. 3
Tel. 06181/9501500 

63589 Linsengericht
Betten Schmidt
Stadtweg 7
Tel. 06051/979183 

63589 Linsengericht
Ergo Sitzplatz -
Rückenfreundliche Möbel
Bettina Schaaf
Kleinbahnweg 4
Tel. 06051/888868 

63739 Aschaffenburg
Betten Deubele
Steingasse 6
Tel. 06021/34240 

63741 Aschaffenburg
Breitinger
Maybachstr. 3
Tel. 06021/34980 

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

64283 Darmstadt
NOTHNAGEL Büro-
und Objekteinrichtung
Elisabethenstr. 35
Tel. 06151/995922 

64293 Darmstadt
CITYbike
Bulmahn & Merz
Otto-Röhm-Str. 82
Tel. 06151/24363 

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

64521 Groß-Gerau
fahrradfuchs: feine räder
Darmstädter Str. 36
Tel. 06152/55795 

65183 Wiesbaden
Betten Studio Winkler
Langgasse 56 a
Tel. 0611/306494 

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

65239 Hochheim/M.
t-raum.de
Frankfurter Str. 58
Tel. 06146/83380 

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

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

65843 Sulzbach
Betten Rid
Main-Taunus-Zentrum
Tel. 069/3140994 

66111 Saarbrücken
Betten Dettweiler
Am Steg
Tel. 0681/35353 

66386 St. Ingbert/Saar
Möbel Herzer
Theodor-Heuss-Platz 3
Tel. 06894/927211 

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

67433 Neustadt
City-Polster Handels
Rosslaufstr. 9-13
Tel. 0631/3503390 

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

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

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

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

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

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

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

70188 Stuttgart
Firnhaber
Natürlich Wohnen
Talstr. 124
Tel. 0711/4860180 

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

70469 Stuttgart-Feuerbach
Schlafstatt
Stuttgarter Str. 35
Tel. 0711/5507288 

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

70825 Korntal
Betten-Maier
Goerlitzstr. 5
Tel. 0711/831486 

71229 Leonberg
Betten Leo
Eltinger Str. 56
Römgeralerie
Tel. 07152/902401 

71394 Kernen
Kuhn ErgonoMIX
Karlst. 35
Tel. 07151/910120 

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

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

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

73037 Göppingen
Maag Technik
Jahnstr. 104-106
Tel. 07161/97710 

73433 Aalen-Attenhofen
Polsterstudio Husel
Knappenstr. 18
Tel. 07361/970424 

73447 Oberkochen
Kaufmann
Wohnen und Schlafen
Heidenheimer Str. 21
Tel. 07364/919288 

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

73734 Esslingen
Polsterwelt Engelhardt
Zollbergstr. 8-10
Tel. 0711/9389067 

74072 Heilbronn
Gesundheitsforum
Heilbronn
Mannheimerstr. 12
Tel. 07131/7240700 

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

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

74223 Flein
Betten Braun
Erlachstr. 46
Tel. 07131/50050 

74321 Bietigheim-Bissingen
Möbelhaus
G. Staudt u. Söhne
Holzgartenstr. 21-25
Tel. 07142/42543 

74343 Sachsenheim
Möbelhaus Schmid
Max-Eyth-Str. 2
Tel. 07147/96220 

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

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

75392 Deckenpfronn
Einrichtungshaus Aichele
Daimlerstr. 24-26
Tel. 07056/927022 

76133 Karlsruhe
Rad + Tat Fahrradhandlung
Waldrstr. 58
Tel. 0721/22238 

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

76189 Karlsruhe
Polster Penell
Durmersheimer Str. 159
Tel. 0721/815959 

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

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

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

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

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

76846 Hauenstein
STEITZ Schuhfactory
Outlet Store
Alte Bundesstr. 1
Tel. 06392/994038 

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

76889 Steinfeld
Wilhelm
Orthopädieschuhtechnik
und Sanitätsfachhandel
Alte Landstr. 2
Tel. 06340/5490 

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

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

77694 Kehl - Goldscheuer
Einrichtungshaus Kruss
Römerstr. 45
Tel. 07854/308 

77709 Oberwolfach
Möbelstudio
Dirk Armbruster
Wolfstalstr. 18
Tel. 07834/869690 

77767 Appenweier
Orthopädieschuhtechnik
Trautmann
Hauptstr. 76
Tel. 07805/959000 

77855 Achern-Fautenbach
RIVO Wohnbedarf
Fußboden-Center
Im Gewerbegebiet 6
Tel. 07841/62250 

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

78052 Villingen-
Schwenningen
Tour - Räder für 's Leben
Neuer Markt 14
Tel. 07721/8786090 

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

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

78247 Weiterdingen
Firma Riedinger
Amthausstr. 5
Tel. 07739/1280 

78315 Radolfzell
Möbelhaus Kromer
Ratoldusstr. 8
Tel. 07732/2067 

78333 Stockach
Einrichtungshaus
Rudolf Stumpp
Radolfzeller Str. 56
Tel. 07771/80090 

78628 Rottweil-Neufra



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 Klobeck
Herrengasse 3
Tel. 08071/8036

83646 Bad Tölz
Möbel Fottner
Dietramszeller Str. 10
Tel. 08041/78980

83714 Miesbach
Betten Thoba
Bahnhofstr. 6
Tel. 08025/1402

84028 Landshut
Mühldorfer
Dreifaltigkeitsplatz 3
Tel. 0871/23304

84048 Mainburg
Haimel 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 Meßmer
Donauwörther Str. 39
Tel. 09091/5979

86899 Landsberg/Lech
Betten Nägele
Lachwiesen 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 Mößmer
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
Riedenburger 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
Kitzinger Str. 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. 06151/3668660, 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 Karlsbad
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.
Schäferkampsallee 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