

Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn es im **Rücken** zwickt und zwackt, melden sich meist die Bandscheiben zu Wort – kein gutes Zeichen. Doch es gibt eine Vielzahl von Übungen, Methoden und Geräten, die den Alltag erleichtern.

Es gibt rückengerechte Schuhe, Matratzen, Stühle, sogar einen Autositz. Eine Vielzahl der Menschen weiß oft gar nicht, welche tollen Dinge es für einen rückengerechteren Alltag gibt und wie man vor allem

der Volkskrankheit Rückenschmerzen aktiv entgegenwirkt. Um genau diese Punkte drehte sich der Presse-Event der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. Mitte Februar am Tegernsee. 1995 gegründet, kann die AGR auf über 20 Jahre erfolg-

reiche Arbeit im Kampf gegen Rückenschmerzen zurückblicken. Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. setzte sich in seinem Expertenvortrag mit den Problemen, die ein größtenteils sitzender Lebenswandel mit sich bringt sowie einigen Lösungsansätzen auseinander. Anschließend konnte man Produkte aus verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens kennen lernen, die alle eine Gemeinsamkeit aufweisen: Sie sind alle von der AGR als besonders rückengerecht zertifiziert.

Fast jeder kennt das Gefühl, wenn am Ende eines langen Arbeitstages der Rücken verspannt ist und schmerzt. Aktuelle Zahlen dazu legte die Aktion Gesunder Rücken vor: Der große AGR-Rückenreport, eine eigens durchgeführte Umfrage aus dem Jahr 2016 mit über 1000 Teilnehmern, zeigt, wie die allgemeine Rückenschmerz-Situation in Deutschland aussieht. Rückenschmerzen sind nach wie vor weit verbreitet. 70 Prozent der Befragten geben an, mindestens einmal pro Monat darunter zu leiden und rund zwei Drittel fühlen sich durch ihre Schmerzen in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Daher ist es enorm wichtig, über die Belastungen, denen der Rücken täglich ausgesetzt ist, durch ein

Zusammenwirken von Experten und Industriepartnern zu gewährleisten, um entsprechende Lösungen zu finden und zu präsentieren.



Richtig sitzen Eigentlich sitzt man doch ziemlich viel. Rückengerechte Sitzmöglichkeiten werden da immer wichtiger. Eine Vielzahl der Bürostühle erfüllen oft nicht die Anforderungen, die notwendig sind, um den geplagten Rücken richtig zu entlasten. Modelle des Herstellers aeris, die von der AGR mit deren Gütesiegel ausgezeichnet wurden, sind besonders rückenfreundlich, individuell einstellbar und dreidimensional beweglich. Auch Stühle des Herstellers Haider Blosswing sind bereits seit dem Jahr 2016 von der AGR zertifiziert und gelten als enorm rückenfreundlich. ▶



© gpointstudio / iStock / Thinkstock

BLASEN- ENTZÜNDUNG AKUT?

Cystinol
akut!



- Antibakteriell und entzündungshemmend
- Lindert die Beschwerden
- Beschleunigt den Heilungsverlauf
- Keine Resistenzbildung

Pflanzlich, schnell, antibakteriell.

Cystinol akut® Dragees, Wirkstoff: Bärentraubenblätter-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält 238,7–297,5 mg Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern (3,5–5,5:1) entsprechend 70 mg Hydrochinonderivate, berechnet als wasserfreies Arbutin (Photometrie Ph. Eur. 1998), Auszugsmittel: Ethanol 60% (V/V). **Sonstige Bestandteile:** mikrokristalline Cellulose, langkettige Partialglyceride, Hypromellose, Lactose-Monohydrat, Macrogol 6000, Magnesiumstearat (Ph.Eur.), hochdisperses Siliciumdioxid, Chinolingelb E 104, Indigocarmin E 132, Titandioxid E 171. **Anwendungsgebiete:** entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege. **Gegenanzeigen:** bekannte Überempfindlichkeit gegen Bärentraubenblätter oder einen der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels, Schwangerschaft und Stillzeit, Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** selten bei magenempfindlichen Personen Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit und Erbrechen). Sehr selten allergische Reaktionen. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter Stand 11/14 schaper & brümmer



► Nicht nur das Sitzen ist schädlich. Auch das Tragen falscher Schuhe kann das Muskel- und Skelettsystem belasten. Dadurch werden die Druck- und Stoßbewegungen nicht ausreichend abgefedert und irgendwann beginnt es im Rücken zu schmerzen. AGR-zertifizierte Schuhe des Schweizer Schuhherstellers Joya können genau dieser Problematik vorbeugen, indem sie Spaß an der Bewegung sowie einen hohen Komfort beim Gehen und Stehen in den Vordergrund stellen. Sie schonen Füße und Rücken, kompensieren die Belastungen des Alltags und aktivieren die Muskulatur.

Immer schön federn Trampolin springen kennen viele bestimmt noch aus ihrer Kindheit. Kaum jemand würde



damit ein effektives Training für Rücken und Gelenke verbinden. Doch der Wechsel zwischen der vierfachen Schwerkraft und Momenten der Schwerelosigkeit aktiviert jede Zelle des Körpers. Neben Balance, Gleichgewicht und Koordination ist das Trampolintraining auch ein effizienter Fettverbrenner. Aber nicht jedes Trampolin ist für jeden geeignet. Es kommt auf Federrung, Größe und Gewicht an. Das AGR-zertifizierte bellicon® Minitrampolin gibt es in fünf Bespannungsvarianten mit unterschiedlich starkem Widerstand. Dadurch eignet es sich für jede Trainingsart und jedes Körpergewicht. Die patentierte Seilringfederung schonnt dabei sowohl Rücken als auch Gelenke.



Schöne Träume Gut schlafen ist nicht nur wichtig, um am nächsten Tag ausgeruht und fit auf die Arbeit zu kommen. Sondern auch für eine beschwerdefreie Wirbelsäule. Doch oft sieht es in der Realität anders aus. Verspannungen, Schmerzen in Schultern, Nacken und Rücken sind am Morgen keine Seltenheit. Ein rückengerechtes Bettssystem mit Matratze ist für einen erholsamen Schlaf wichtig. Die Produkte des Memminger Markenherstellers Metzeler tragen bereits seit vielen Jahren das AGR-Gütesiegel. Das AGR-zertifizierte Airline Schlafsystem besteht aus Ma-

tratten und Unterfederungen, die sich optimal aufeinander abstimmen lassen. Die Firma Lattoflex, deren Bettssysteme ebenfalls von der AGR zertifiziert sind, möchte die individuelle Matratzenwahl nun erleichtern – mit dem Lattoflex Dosigraph. Dieser ermöglicht es Kunden, vor dem Kauf zunächst eine Rückenanalyse durchführen lassen.



Ergonomisch Auto fahren Berufskraftfahrer, Pendler, Außendienstmitarbeiter – es gibt

viele Berufsgruppen, die täglich oder mehrmals in der Woche lange Zeit im Auto verbringen. Gerade der längere Bewegungsmangel und die einseitige körperliche Belastung sorgen dafür, dass es im Rücken anfängt zu schmerzen. Besonders rückengerechte Autositze mit AGR-Gütesiegel kommen beim deutschen Autohersteller Opel zum Einsatz. Diese Sitze wirken der Rückenproblematik entgegen, lassen sich individuell an den Autofahrer anpassen und geben dem Körper einen sicheren Halt.

Klein, leicht und leistungsstark Hätten Sie gedacht, dass es auch rückengerechte Werkzeuge für Handwerker gibt? Die Akku-Bohrschrauber PSR 18 LI-2 Ergonomic und dem Akku-Schlagbohrschrauber PSB 18 LI-2 Ergonomic von Bosch tragen ebenfalls ein Gütesiegel. Eine Kombination aus kompakter Bauweise, geringem Gewicht, kräfteschonender, einfacher Bedienung sowie Kick-Back-Stopp macht das Arbeiten so ergonomisch, dass die AGR die Bohrerschrauber mit ihrem Gütesiegel ausgezeichnet hat.

Mit den Sicherheits- und Berufsschuhen von Steitz Secura und den Arbeitsplatzleuchten TANE0 und TEVISIO der Firma Waldmann, die ebenfalls zertifiziert sind, wird die Bandbreite der rückengerechten Alltagsgeräte deutlich. Vielleicht ist ja auch die ein oder andere neue Anschaffung für Sie dabei. ■

Nadine Scheurer,
Redaktion

AGR-GÜTESIEGEL „GEPRÜFT & EMPFOHLEN“

Dieses Siegel erhalten Alltagsgegenstände, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft worden sind. Die Anforderungen an den jeweils zu prüfenden Alltagsgegenstand sind sehr unterschiedlich. Themenbereiche sind unter anderem „Haus und Garten“, „Liegen“, „Mess- und Testgeräte“, „Mobilität“, „Schuhe“, „Sitzen“, „Sport und Trainingsgeräte“ und „Therapie und Pflege“.

Aqualibra®

Eine starke Empfehlung bei Blasenentzündung.



- Bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten
- Auch begleitend zur Antibiotika-Therapie und zur Nachbehandlung
- Prophylaxe + Behandlung von Harnstein und Nierengrieß
- **Zugelassenes, pflanzliches Arzneimittel** mit einer **einzigartigen Kombination** aus 3 hochwertigen Extrakten



Goldrute



Orthosiphon



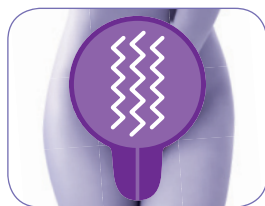
Hauhechel



Aqualibra® bekämpft Ursache und Symptome eines Harnwegsinfektes:



Hemmt die Entzündung und bekämpft Bakterien und Pilze.



Wirkt krampflösend und schmerzlindernd und lindert so schnell die Beschwerden.



Spült Erreger gründlich aus.



Sehr gut verträglich.

- ➔ **Besserung der Beschwerden tritt meist schon nach dem 1. Behandlungstag ein.**
- ➔ **Für Infekt verantwortliche Bakterien werden effektiv bekämpft.***
- ➔ **Frühzeitig eingenommen kann eine Antibiotika-Behandlung so häufig vermieden werden.**

Umfassend. Gründlich. Effektiv.

* Fischer, Kühnau, Widey & Braun: Der Allgemeinarzt 11 (1994), 863–869.

Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. 1 Filmtab. enth.: 80 mg Trockenextr. aus Hauhechelwurzel (5–8:1), Auszugsm. Wasser; 90 mg Trockenextr. aus Orthosiphonblättern (5–7:1), Auszugsm. Wasser; 180 mg Trockenextr. aus Goldrutenkraut (4–7:1), Auszugsm. Wasser; sonst. Best.-teile: Povidon K 30, Crospovidon, hochdisperses Siliciumdioxid, mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat, Talkum, Macrogol 3000, Poly(vinylalkohol), Lactose-Monohydrat, sprühgetr. Glucose-Sirup (Ph. Eur.), Maltodextrin, Titandioxid, Chlorophyll-Kupfer-Komplex. Zur Durchspül. b. bakt. und entzündl. Erkr. d. abl. Harnwege. Als Durchspül. zur Vorbeug. u. Beh. b. Harnsteinen und Nierengrieß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. b. Anh. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Gg.-anz.: Überempfindlk. gg. d. Wirkst. o. einen der sonst. Best.-teile. Keine Durchspül.-therapie bei Ödemen inf. Herz- o. Niereninsuff.. NW: Sehr selt. Magen-Darm-Beschw. (Übelk., Erbr., Durchf.), Überempfindlk.-reakt. (Hautausschlag, Juckreiz). Enth. Lactose u. Glucose. MEDICE Arzneimittel Iserlohn, 10/2016.