

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# AGR-MAGAZIN „Rückenschmerzen vermeiden!“ Kostenfreier Ratgeber neu aufgelegt



**U**nter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ klärt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. seit 1995 über das Volksleiden Rückenschmerzen auf. Zahlreiche Informationen und Ratschläge zur Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden liefert das neue AGR-MAGAZIN, welches ab sofort kostenfrei in über 7.700 Arztpraxen, Therapiezentren oder direkt bei der AGR erhältlich ist.

## Schwerpunktthema rückengesunder Alltag

Das Magazin ist übersichtlich in verschiedene Themenbereiche unterteilt. Am Anfang stehen die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen und ein Überblick sinnvoller Konzepte zur Vorbeugung und Therapie der Beschwerden. Das anerkannte AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ spielt dabei eine wichtige Rolle. Es wird an besonders rückengerechte Alltagsgegenstände verliehen und in einem eigenen Kapitel des AGR-MAGAZINs ausführlich vorgestellt.

Ein wesentlicher Aspekt für mehr Rückengesundheit ist die Schaffung eines rückengerechten Umfeldes, weshalb dieses Thema den inhaltlichen Schwerpunkt des Magazins bildet. Im Büro, im Auto oder im Urlaub, im Garten, beim Sport oder beim Kauf von Möbeln oder Schuhen – in diesen und vielen weiteren Bereichen hat die AGR rückengerechte Alltagsgegenstände bereits mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und stellt diese im neuen AGR-MAGAZIN vor. Akubohrschrauber, Freizeit-Clogs, Konferenzarbeitsplätze, Aktivbürostühle und Schreibtischleuchten sind neue Themenbereiche, die nun erstmals erklärt werden.

Auch Kinder sind immer öfter von Rückenschmerzen betroffen. Die Ursachen sind meist die gleichen wie bei Erwachsenen: Eine Kombination aus zu wenig Bewegung, viel Sitzen und den falschen Alltagsgegenständen. Das



AGR-MAGAZIN präsentiert deswegen das Projekt „Aktion Gesunder Kinderücken“ und zeigt auf, wie ein rückengerechter Alltag für Kinder aussieht.

Egal ob Kind oder Erwachsener – Rückenschmerzen kann man sich auch im Schlaf holen. Diese Tatsache und was man bei der Wahl von Matratze und Unterfederung alles falsch machen kann, wird im Kapitel „Hatten Sie eine geruhsame Nacht?“ beleuchtet.

## Hintergrundinformationen und Einschätzungen von Experten

„Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität“ lautet ein weiteres Kapitel. Es liefert interessantes Hintergrundwissen dazu, wie Bewegung und Rückengesundheit zusammenhängen und wie der Rücken bis ins hohe Alter belastbar bleibt.

In bewährter Art und Weise kommen in der 27. Auflage des AGR-MAGAZINs renommierte Experten in den verschiedenen Kapiteln zu Wort, die bestimmte Problematiken und Lösungsmöglichkeiten ausführlich und differenziert erläutern. Auf der Seite „Service der AGR“

gibt es eine Übersicht hilfreicher Informationsmaterialien.

## Alle Adressen auf einen Blick

Ein zusammenfassendes Verzeichnis geschulter und zertifizierter Händler ermöglicht einen schnellen Überblick, in welchen Städten AGR-geprüfte Produkte erhältlich sind und qualifizierte Beratung im Vordergrund steht. Wie die AGR Reisenden dabei hilft, dass der Rücken im Urlaub nicht unter durchgelegenen Hotelbetten leiden muss, wird im Kapitel „Urlaub für den Rücken“ erläutert. Dort finden Betroffene auch alle Adressen zertifizierter Hotels.

Der neue Patientenratgeber AGR-MAGAZIN steht ab sofort zum kostenfreien Download oder zur Bestellung unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) bereit und kann auch per E-Mail an [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) oder unter der Telefonnummer **04284-9269990** zur Zusendung auf dem Postweg bestellt werden.

## KURZ & BÜNDIG

Bereits zum 27. Mal präsentiert die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. eine neue Ausgabe des beliebten und kostenfreien AGR-MAGAZINs. Im neuen Magazin „Rückenschmerzen vermeiden!“ steht in bewährter Weise die Gestaltung eines rückengerechten Umfeldes im Mittelpunkt. Die AGR erklärt mithilfe zahlreicher Experten aus verschiedenen Fachbereichen im neuen Magazin, wie jeder seinen persönlichen Alltag rückengerecht gestalten kann. Das AGR-MAGAZIN kann unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) oder **04284/9269990** abgerufen bzw. bestellt werden.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: AGR-MAGAZIN  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)