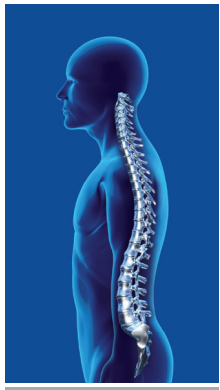


Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Kostenloses AGR-Magazin „Rückenschmerzen vermeiden!“ Neuaufgabe des Ratgebers



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e. V.

**H**ilfe zur Selbsthilfe – seit 1995 klärt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. unter diesem Motto über das Volksleiden Rückenschmerzen auf. Das AGR-Magazin ist dabei ein wichtiges Sprachrohr, mit dem die AGR ein höheres Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen schaffen und dabei helfen will, Beschwerden im Alltag zu vermeiden und zu reduzieren. Das Magazin liefert bereits in der 28. Auflage wertvolle Tipps und Hilfestellungen für einen rückenfreundlichen Alltag und ist ab sofort kostenfrei in rund 7.700 Arztpraxen, Therapiezentren und direkt bei AGR erhältlich.

## So gestalten Sie Ihren Alltag rückenfreundlich

Ein rückengerechtes Umfeld trägt nicht nur zu einer besseren Gesundheit bei, es steigert auch unsere Lebensqualität und bildet deswegen den Schwerpunkt des Magazins. Der Leser wird durch die verschiedenen Themenbereiche des Alltags geführt und erhält praktisches Hintergrundwissen, wie sich ein rückengerechtes Umfeld in das alltägliche Leben integrieren lässt. Nachdem die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen geklärt werden, geht es um sinnvolle Konzepte zur Vorbeugung und Therapie der Beschwerden. Ob im Büro, im Auto oder im Urlaub, im Garten, beim Sport oder beim Kauf von Möbeln oder Schuhen – in diesen und vielen weiteren Bereichen zeichnet die AGR besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände mit dem unabhängigen AGR-Gütesiegel aus. Das Kapitel „Geprüft & empfohlen“ stellt diese vor und bietet eine Übersicht aller zertifizierten Produkte.

Auch Kinder sind zunehmend höheren Belastungen ausgesetzt und leiden aufgrund von Bewegungsmangel sowie falschen Alltagsgegenständen vermehrt an Rückenbeschwerden. Um dem entgegenzuwirken, hat die AGR das Projekt „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ins Leben gerufen und

beschreibt damit, wie ein rückengerechter Alltag für ein Kind aussieht.

## Schlafen Sie sich gesund!

Ob jung oder alt – Ein erholsamer Schlaf ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden unerlässlich. Denn nur wer ausgeruht in den Tag startet, kann die volle Leistung abrufen. Gleiches gilt für unseren Rücken, weshalb im Kapitel „Hatten Sie eine ruhige Nacht?“ von der Matratze bis zur Unterfederung alles rund um einen rückengerechten und gesunden Schlaf vorgestellt wird.

## Bleiben Sie in Bewegung

Bewegung hat einen direkten Einfluss auf die Rückengesundheit. Im Kapitel „Altern, Leistungsfähigkeit, körperliche Aktivität“ erfahren Betroffene, wie der Rücken bis ins hohe Alter belastbar bleibt.

## Experten und Adressen auf einen Blick

Auch in der 28. Auflage des AGR-MAGAZINS beschreiben ausgewählte Experten, wie sich bestimmte Alltagssituationen und Problematiken sinnvoll meistern lassen. Im Kapitel „Service der AGR“ gibt es eine Übersicht hilfreicher Informationsmaterialien. Zudem ermöglicht ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Händler einen schnellen Überblick, wo AGR-geprüfte Produkte erhältlich sind und qualifizierte Beratung im Vordergrund steht. Reisenden wird im Kapitel „Urlaub für den Rücken“ ein umfangreiches Angebot an zertifizierten Hotels präsentiert.

Der neue Patientenratgeber AGR-MAGAZIN steht ab sofort zum kostenlosen 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 telefonisch unter 04284/92 69 990 zur Zusendung auf dem Postweg bestellt werden.

## Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die AGR der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen.



Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft und empfohlen“. Alltagsgegenstände, die von einem multidisziplinären und unabhängigen medizinischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft wurden, können damit ausgezeichnet werden. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). ■

## KURZ & BÜNDIG

Die neue Ausgabe des beliebten und kostenlosen AGR-MAGAZINS ist erschienen. In der neuen Ausgabe „Rückenschmerzen vermeiden“ geht es um die Gestaltung eines rückengerechten Umfeldes. Die AGR erklärt, welche wesentliche Bedeutung die Bewegung dabei spielt und zieht dabei wieder zahlreiche Experten aus verschiedenen Fachbereichen zu Rate – damit auch Sie ihren persönlichen Alltag rückenfreundlich gestalten können! Das AGR-MAGAZIN kann unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) oder 04284/92 69 990 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)  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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)