**Presseinformation**

**Geschenkideen für den Rücken: so wird Weihnachten ein Fest für die Gesundheit**

**Ein Bild, das Weihnachten, Weihnachtsbaum, Heiligabend, Im Haus enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**

Sogar der Weihnachtsmann weiß: ein gesunder Rücken ist das beste Geschenk! [Bild: KI-generiert]

**Bremervörde, 09. Oktober 2024 – Weihnachten: das Fest der Fürsorge. Doch wie können wir unseren Herzensmenschen Gutes tun, wenn sie schon alles haben? Verschenken Sie einfach Wohlbefinden für den verspannten Rücken. So wird das Fest der Liebe zu einem Fest für die Gesundheit, mit guten Vorsätzen für das neue Jahr. Garantiert rückenfreundliche Geschenkideen, die nach medizinischer Prüfung mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. ausgezeichnet wurden, finden Sie auf www.agr-ev.de.**

Ob im Büro, im Auto, in der Schule oder auf dem Sofa – die Deutschen sitzen besorgniserregend viel und immer länger, im Durchschnitt fast 10 Stunden am Tag. Was liegt also näher, als die Gesundheit und die guten Vorsätze der Menschen, die uns am Herzen liegen, mit einem rückenfreundlichen Weihnachtsgeschenk zu unterstützen? „Ein Ausgleich des vielen Sitzens durch Bewegung und Muskeltraining beugt Folgeerkrankungen vor, reduziert das Sterberisiko und ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Pflegebedürftigkeit im Alter“, betont Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Der Verein fördert seit fast 30 Jahren die Rückengesundheit und zertifiziert nach Prüfung durch eine unabhängige Fachkommission besonders rückenfreundliche Produkte mit dem AGR-Gütesiegel.

Diese drei Geschenkideen für jedes Budget und Alter stärken den Rücken, sorgen für Bewegung, lösen Verspannungen und sind dank AGR-Gütesiegel garantiert rückenfreundlich:

**1. Vibrationsrollen: entspannt ins neue Jahr**

Faszientraining liegt im Trend – es dient der Selbstmassage, löst Verklebungen und Verspannungen, fördert den Stoffwechsel im Bindegewebe und hilft bei Rückenschmerzen, steifen Gelenken oder chronischen Verspannungen. Der Markt bietet hierzu Faszienrollen in allen erdenklichen Farben, Formen und Größen. Eher unbekannt sind hingegen vibrierende Faszienrollen, die Muskeln und Nerven großräumig stimulieren und die durchblutungsfördernde und schmerzlindernde Wirkung durch Schwingungen zusätzlich intensivieren. Ein weiterer Vorteil: Die Übungen lassen sich praktisch überall durchführen, im Sitzen, im Stehen, Knien und Liegen. Schon dreimal fünf Minuten am Tag genügen laut Experten für einen nachweislichen Erfolg. [www.agr-ev.de/vibrationsrollen](http://www.agr-ev.de/vibrationsrollen)

**2. Schwingstäbe: effektives Muskeltraining im Wohnzimmer**

Kleines Trainingsgerät, große Wirkung: Besonders effektiv zur gelenkschonenden Stärkung des gesamten Rumpfes und der Beine, des Schultergürtels und der Arme ist ein hochelastischer, flexibler Schwingstab, an dessen Enden Gewichte befestigt sind. Der Körper gleicht die Schwingungen durch ein koordiniertes Zusammenspiel der tief liegenden Muskeln aus. Speziell entwickelte Übungen verbessern die Koordination und stärken die Rumpfmuskulatur bis in die tiefen Schichten, stabilisieren in kurzer Zeit die Wirbelsäule und verbessern die Haltung von Kindern und Erwachsenen. Trainingsempfehlung: dreimal pro Woche, 10-15 Minuten. [www.agr-ev.de/schwingstab](http://www.agr-ev.de/schwingstab)  
 **3. Gymnastikmatten: schonend, effizient und sicher trainieren**

Als sprichwörtliche Grundlage für ein rückenfreundliches Training ist die Bedeutung einer qualitativ hochwertigen Gymnastikmatte nicht zu unterschätzen: Sie schont Sehnen und Muskeln, bietet Komfort und schützt vor Verletzungen. Doch längst nicht alle Unterlagen sind geeignet. Die Matte sollte gut dämpfend, isolierend und belastungsfähig sein, außerdem vielseitig einsetzbar, langlebig, leicht zu reinigen und hautfreundlich.   
[www.agr-ev.de/gymnastikmatten](http://www.agr-ev.de/gymnastikmatten)

Weitere rückenfreundliche Geschenkideen, Tipps und Übungen für mehr Rückengesundheit gibt es auf: www.agr-ev.de

**Pressekontakt**

Lara Meyer  
Aktion Gesunder Rücken e. V.  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde  
Tel: [+49 4761 926358315](tel:+49-4761-926358315)  
E-Mail: [lara.meyer@agr-ev.de](mailto:lara.meyer@agr-ev.de)

Gerne stellen wir Ihnen weitere Informationen und Bilder zur Verfügung und vermitteln Ihnen Interviews mit anerkannten Expertinnen und Experten. Kontaktieren Sie uns jederzeit.

**Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.** fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften mit dem AGR-Gütesiegel aus. Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Expertinnen und Experten aus Medizin und Forschung zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren. [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“** wurde von der AGR gemeinsam mit den beiden größten deutschen Rückenschulverbänden als Entscheidungshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein Produkte aus, die von einer unabhängigen Prüfkommission aus Ärztinnen und Ärzten sowie Therapierenden verschiedener Fachgebiete nach strengen Kriterien als besonders rückengerecht bewertet wurden. Die Qualität und Aussagekraft des AGR-Gütesiegels wurde vom Bundesverband Verbraucherinitiative e. V. auf dem Verbraucherportal Label-online.de mit der höchsten Auszeichnung „besonders empfehlenswert“ bewertet. Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden zudem vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat. Weitere Informationen zum AGR-Gütesiegel sowie eine Übersicht zu den geprüften Produkten gibt es unter [www.agr-ev.de/produkte](http://www.agr-ev.de/produkte).