

Presseinformation

Detlef Detjen (AGR) im FPZ Interview:

„Ein gesunder Rücken beginnt im Kopf“

Die 1995 gegründete Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat sich das Thema Rückengesundheit auf die Fahne geschrieben. Der Verein erteilt u.a. das AGR Gütesiegel an rückengerechte Produkte und Systeme, führt Beratungen durch und leistet Aufklärung zum Thema in der Öffentlichkeit. Auch der jährlich stattfindende *Tag der Rückengesundheit* gehört zu den Maßnahmen und Veranstaltungen der Fachleute. Der traditionell von FPZ unterstützte, bundesweite Aktionstag findet im März 2019 bereits zum 18. Mal statt.

Hauptveranstalter ist neben der AGR der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. Das Motto des kommenden Aktionstages lautet "Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!". Ein Grund mehr, nun ein grundlegendes Interview mit Detlef Detjen von der AGR zu führen. Viel Spaß beim Lesen...

Zur Person: Detlef Detjen ist 54 Jahre alt und seit 2014 Geschäftsführer der AGR. Schon 1995 war er als Gründungsmitglied des Vereins an Bord. Der ausgebildete Kaufmann ist für die Kommunikation sowie den Auf- und Ausbau des Netzwerks zuständig. Als Geschäftsführer leitet er ein achtköpfiges Mitarbeiter-Team.

Herr Detjen, ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit in der AGR ist die Moderation von Gütesiegelprüfungen. Wann haben Sie denn die letzte Zertifizierung moderiert?

Wir kommen gerade eben von einer Tour mit diversen Prüfungen – anstrengend, aber sehr lehrreich.

Inwiefern war sie lehrreich?

Wir alle, also das sechsköpfige Prüfungsgremium, drei Leute aus meinem Team für Moderation und Protokollführung und ich, haben gerade eben gelernt, dass es zum Beispiel durchaus Sinn macht, eine rückengerechte Holzschraube zu zertifizieren. Diese kann Rückenschmerzen massiv entgegenwirken, was ich vorher so nicht wusste. Ehrlich gesagt dachte ich damals, jetzt drehen alle völlig durch. Ich kann doch keine Schraube auszeichnen.

Eine einzelne Schraube und rückengerecht: Wie kann das sein?

Sie denken jetzt sicherlich an eine normale Holzschraube. Aber stellen Sie sich die mal auf 60 Zentimetern Länge oder auch nur mit 35 Zentimetern Länge vor. Sie stehen damit als Zimmermann auf dem Gerüst und müssen das gute Stück mit Hilfe einer leistungsstarken, schweren Maschine in einen Holzbalken drehen; und das Ganze nicht nur einmal, sondern gleich zigfach am Tag.

Zwar dreht die Maschine die Schraube für Sie rein, aber Sie als Nutzer müssen den Einschraubwiderstand ausgleichen, sonst bekommt man die Schraube nicht rein. Dabei belastet die ständige Vibration Ihre Gelenke und Ihren Rücken. Die neuen, rückengerechten Schrauben reduzieren diesen Einschraubwiderstand um bis zu fünfzig Prozent. So kann auch mit kleineren, leichteren Akkudrehern gearbeitet werden.

Ist das Produkt denn massentauglich?

Das ist so ein typisches Produkt, bei dem ich sage, wenn der Heimwerker fünf Schrauben verdreht, dann ist das zu vernachlässigen, aber der Profi, der seine hundert bis zweihundert Schrauben pro Tag irgendwo unter Zeitdruck eindrehen muss, kann davon massiv profitieren.

Sie lernen anscheinend selbst immer wieder Neues?

Richtig, deshalb sind wir als Kommunikations-Team bei den Prüfungen dabei. Nicht nur um zu moderieren, sondern damit wir auch die Diskussion zum Produkt und zur Anwendung erleben. Wenn uns dann anschließend jemand fragt, warum und wieso wir das Siegel erteilt haben, dann können wir nicht nur die Ergebnisse wiedergeben, sondern auch die Hintergrundgeschichte dazu. Gleiches gilt natürlich für abgelehnte Produkte. Die machen übrigens fast 80 Prozent aller Anträge aus.

Aus welchen Branchen kommen die Anfragen?

Bei mir rufen die unterschiedlichsten Firmen, Erfinder und Konstrukteure an. Die Produkte reichen von der besagten Schraube über Autositze und Betten bis hin zu Fahrrädern und PC-Eingabegeräten.

Kommen wir zum anstehenden Tag der Rückengesundheit. Was wünschen Sie sich von der 2019er Ausgabe? Sie beschäftigen sich ja schon sehr lange mit dem Thema, aber die Zahl der Rückenschmerzpatienten scheint nicht signifikant zu sinken.

Nein, es werden ja auch jedes Jahr wieder neue, potenzielle Patienten geboren. Der Mensch ist halt so. Obwohl viele Menschen Sport und Fitness machen, bedeutet für viele von uns das Wort Prävention, also Vorbeugung, wohl etwas Exotisches. Man denkt, ich brauche das solange nicht, bis ich irgendwo Probleme habe und sage dann, holla, jetzt muss ich aber etwas machen.

Das ist dann aber schon keine Prävention mehr, oder? Geben Sie uns doch bitte mal ein Beispiel.

Nein, ist es leider nicht. Beispiel: Ich habe vor Jahren privat einen Rückenschulkurs besucht – rein präventiv, um Rückenschmerzen vorzubeugen und mal einen Rückenschulkurs in der Praxis zu erleben. Da war ich der Exot, denn unter den übrigen Teilnehmern war nicht einer, der keine Rückenprobleme hatte. Damals schon reifte in mir die Erkenntnis, dass Prävention vielleicht noch bei der Zahnpflege funktioniert, in nahezu allen anderen Punkten aber schwierig durchzusetzen ist. Wohlgedenkt, ich stelle damit nicht die Wirksamkeit von Präventionskursen und Therapien in Frage, sondern nur die Bereitschaft der Mehrheit, diese auch tatsächlich aktiv vorbeugend zu nutzen. Ein gesunder Rücken beginnt im Kopf.

Zurück zum Tag der Rückengesundheit: Was wünschen Sie sich? Wie lange wird Aufklärungsarbeit noch notwendig sein?

Aus den oben genannten Gründen wird der Tag der Rückengesundheit uns noch lange Zeit beschäftigen. Rückenschmerzen werden die Menschheit, solange sie besteht, begleiten. Unsere Lebensweise hat sich dermaßen verändert, dass wir vieles tun, was Rückenschmerzen begünstigt. Der Verbraucher darf erkennen, dass die Kräftigung seiner Muskulatur das A und O ist. Viele Menschen denken: Ich sitze jetzt acht Stunden relativ bewegungslos ohne Abwechslung am Schreibtisch, aber abends gehe ich dann ins Fitnessstudio oder zum Sport. **Das reicht aber nicht!** Doch bisher kann ich mir nicht vorstellen, dass aus den Menschen eine Präventionsgeneration erwächst, die sich komplett anders verhalten würde.

Was wünschen wir uns als AGR? Wir wollen die Botschaft, dass man als Mensch selbst etwas für einen gesunden Rücken tun kann, möglichst breit streuen. Die Erkenntnis soll weiterhin wachsen, dass man wesentlich Rücken-gesünder leben kann, als es bisher der Fall ist. Dazu steht der Tag der Rückengesundheit ja auch jedes Jahr unter einem anderen aufmerksamkeitsstarken Motto.

In diesem Jahr lautet das Motto „Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!“. Bitte erläutern Sie das noch ein wenig mehr.

An der Muskulatur hängt sich vieles auf. Wir wissen ja heute, dass Rückenschmerzen vielfach auf muskuläre Probleme zurückzuführen sind. Ich glaube, es sind sogar 80 Prozent der Fälle. Aber das ist ja auch genau das FPZ Thema.

Richtig. Daher wird FPZ den Aktionstag wieder als Partner tatkräftig unterstützen. Welchen Stellenwert hat die FPZ Beteiligung für Sie?

Einen hohen. Wir erhoffen uns natürlich, dass die Bevölkerung durch die Mithilfe der ganzen Gesundheitszentren – auch durch die hohe Anzahl der FPZ Therapiezentren – den Tag wieder bundesweit wahrnimmt und die verbundenen Aktionen und Veranstaltungen als Initialzündung versteht, das Thema Rückengesundheit selbst aktiv anzugehen. Um es plastisch zu erklären – am Ende darf gerne folgende Erkenntnis stehen: Ich muss als Individuum nicht in den Tag hineinleben und denken, hoffentlich kriege ich keine Rückenprobleme wie mein Nachbar, der eine Bandscheiben-OP hinter sich gebracht und jetzt immer Schmerzen hat. Ich kann durchaus jetzt schon etwas dafür tun, dass es erst gar nicht so weit kommt.

Das Geheimnis liegt also in lokalen Angeboten. Wie können sich interessierte Gesundheitsdienstleister beteiligen?

Gesundheitsdienstleister wie Ärzte, Praxen, Apotheken und Gesundheitszentren sind stark vor Ort. In den letzten Jahren hatten wir im Schnitt über zweihundert Veranstaltungen. Wünschen würden wir uns natürlich noch viel mehr Veranstaltungen. Doch die Gesundheitsfachleute sind mehrheitlich keine Kommunikationsprofis, deshalb stellen wir zusammen mit dem BdR Hilfsmittel zur Verfügung. Das heißt, wer sich vorstellen kann, seine Türen zu öffnen und etwas zum Thema anzubieten, der bekommt von uns einen ganzen Blumenstrauß an Hilfsmitteln, etwa Plakate, Presstexte oder fertige Vorträge.

Mit welchen Maßnahmen unterstützen die Kölner Sie und den BdR am kommenden Aktionstag, der ja perfekt zum FPZ-eigenen Motto „Muskulatur im Fokus“ passt?

In diesem Jahr wird FPZ auch an der Auftaktveranstaltung teilnehmen. Jan Althoff aus dem FPZ Team *Campus & Entwicklung* verstärkt unsere Podiumsdiskussion und Expertenrunde zum Thema Rückengesundheit schon ein paar Tage vorher auf der Messe *therapie Leipzig*. Am darauffolgenden Tag leitet der Fachmann außerdem den FPZ Workshop „Die körpereigene Apotheke nutzen – Warum Bewegung gegen Schmerzen hilft“ an der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig. Außerdem startet die FPZ Kommunikationsabteilung ein Instagram-Gewinnspiel. Bei diesem gibt es unter anderem ein Personal Training mit Zehnkampf-Weltrekordler Jürgen Hingsen inklusive Anreise nach Köln und Übernachtung zu gewinnen. Viele FPZ Therapiezentren bewerben das Gewinnspiel und den Aktionstag, u.a. durch Flyer. Die Wurfzettel enthalten zudem einen Coupon für eine kostenlose Rückenberatung in einem der teilnehmenden FPZ Therapiezentren.

Hinweis der Redaktion: Unter diesem Interview verlinken wir das Programm und alle Aktionen zum Tag der Rückengesundheit, die auf einer AGR Unterseite aufgelistet sind.

Den Auftakt zum Tag der Rückengesundheit auf der Fachmesse *therapie Leipzig* zu feiern ist ein neuer Schritt für Sie. Wie kam es dazu?

Die Messe in Leipzig ist Deutschlands größte Therapiemesse. Erwartet werden an den drei Tagen ca. 17.000 Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, auch Ärzte sind mit dabei. Folgerichtig haben wir uns mit der Messeleitung zusammengesetzt und eine Kooperation beschlossen. Wir gestalten dort am 8. März nachmittags die offizielle Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit mit Vorträgen inkl. eingebautem Bewegungsprogramm und anschließender Podiumsdiskussion.

Gibt es sonst noch Neuigkeiten oder Änderungen im Ablauf des Rückentags?

Indirekt. Ein weiteres Novum ist für uns als AGR unsere 120 qm große Sonderschau zum Thema Prävention. Wir haben dort mehrere Themenwelten eingeplant: Industriearbeitsplatz, Büroarbeitsplatz mit Aktivbürostühlen, Sportgeräte, digitale Welt und Schuhe. Wir bringen also verschiedene Lebensbereiche, in denen der Rücken tangiert wird, auf einer Fläche zusammen und können Interessenten Beispiele zeigen und Empfehlungen aussprechen.

Wie geht es nach der Messe beim Tag der Rückengesundheit weiter?

Am darauffolgenden Samstag sind wir wieder an der Universität Leipzig, übrigens schon zum dritten Mal. Dort haben sie hervorragende Räumlichkeiten für so eine Veranstaltung. Auch dort wird erst einmal ein Eröffnungsvortrag stattfinden, anschließend geht es in insgesamt zehn Workshops. Neben dem FPZ Workshop zum Thema „Die körpereigene Apotheke nutzen - Warum Bewegung gegen Schmerzen hilft“, bieten wir auch Workshops zu diversen anderen Themen wie z.B. „Stark im Alltag - Rückenfit durch alltagsorientiertes Krafttraining & Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht“. Eine Übersicht aller 10 Workshops finden Sie in dem untenstehenden Link. Jeder Besucher kann drei auswählen, an denen er teilnehmen möchte. Man kriegt dort eine Menge hochwertiger Informationen vermittelt. Die Inhalte lassen sich anschließend wieder in eigene, lokale Aktivitäten einbauen.

Jetzt haben wir viel über die Thematik Rückenschmerz und die damit verbundenen großen Aufgabenstellungen vor, während und nach dem Tag der Rückengesundheit gesprochen. Welche erfreulichen Entwicklungen gibt es in diesem Zusammenhang?

In gewissen Bereichen gibt es einen Wandel, wenn wir uns beispielsweise die Büros anschauen. Dort kommt peu à peu an, dass man sich mehr bewegen, weniger sitzen und den Sitzmarathon regelmäßig unterbrechen sollte. Nichtsdestotrotz ist es noch ein langer, langer Weg. Es wird noch Jahre dauern, bis das Wechselprinzip aus Stehen und Bewegung sowie Sitzen zum Standard wird, bis rückengerechte Möbel und Produkte selbstverständlich sein werden. Darum müssen wir kontinuierlich über das Thema informieren. Es wird immer wieder neue Trends und Ansätze geben. Wir sollten auch schauen, wie die fortschreitende Digitalisierung unser Leben weiter verändern wird, ob hinsichtlich der Rückengesundheit zum Positiven oder zum Negativen. Das lässt sich heute noch nicht mit Bestimmtheit sagen.

Das war nicht ganz die Antwort, die ich erhofft hatte. Sind Sie denn von der ein oder anderen Entwicklung auch wirklich begeistert?

Nehmen wir mal das Beispiel Auto. Vor Jahren sind wir beim Verband der Automobilindustrie noch auf totales Unverständnis gestoßen, als wir bessere Verstellmöglichkeiten der Autositze einforderten bzw. vorschlugen. Heute beantragen immer mehr Hersteller das Gütesiegel von sich aus und haben solche Einstellmöglichkeiten an ihren Sitzen. Das ist eine wirklich erfreuliche Entwicklung und das müssen wir auch in anderen Bereichen hinbekommen. Ob wir dann die Produkte zertifizieren oder nicht, steht auf einem anderen Blatt. Aber der Gedanke an eine rückengerechte Ausführung von Produkten muss sich in den Köpfen aller festsetzen.

Wie verhalten Sie sich eigentlich selbst im Büro? Wie viel Zeit verbringen Sie beispielsweise sitzend?

Das ist unterschiedlich. Ich habe natürlich einen Top-Büroarbeitsplatz. Da hätte ich die Chance acht, neun, sogar zehn Stunden dran zu sitzen. Das reduziere ich schon mal auf sagen wir fünf bis sechs Stunden. Ich Sorge regelmäßig für Unterbrechungen und Bewegungspausen. Bei uns im Haus sind alle Tische höhenverstellbar. Ich selbst habe neben dem Schreibtisch ein kleines Minitrampolin stehen. Wenn ich an Telefon- oder Online-Konferenzen teilnehme, bei denen jemand anderes bspw. 90 Minuten spricht, dann stehe ich beim Zuhören/ Zuschauen öfter auf meinem Trampolin und bewege mich dabei. Auch unseren Konferenzraum haben wir nach AGR-Kriterien ausgestattet. Das heißt, dort ist ein Hochtisch und es gibt passende Hochstühle. So manche Konferenz und Besprechung findet bei uns gar nicht erst im Sitzen statt, sondern im Stehen oder gar im Gehen.

Das Thema Rückenschmerz berührt scheinbar all unsere Lebensbereiche. Müsste die AGR als ein wichtiger und engagierter Verfechter der Rückengesundheit nicht schon viel bekannter sein?

So ein Problem wie Rückenschmerzen muss man wirklich multidisziplinär sehen. Deswegen wurde die *Allianz gegen Rückenschmerzen*, bei der ja auch FPZ mitmacht, gegründet. Die Experten müssen untereinander einfach viel mehr kommunizieren. Rückenschmerzen sind komplex, sie können psychische Ursachen haben, sie können angeborene Ursachen haben, sie können Belastungsursachen haben. Verschiedene Fachleute müssen gemeinsam an Lösungen arbeiten. Viele verschiedene Maßnahmen führen dazu, ein komplexes Problem in den Griff zu bekommen.

Welchen Umfang hat Ihr Netzwerk?

Ich habe mir vor ein paar Jahren mal die Mühe gemacht und die Mitglieder der Partnerverbände zusammengezählt. Ich bin dabei auf über 150.000 medizinisch-therapeutische Fachleute gekommen. Das ist ein Netzwerk, welches es in dieser Form nicht noch einmal gibt. So können wir gemeinsam wirkungsvoll für das Thema Rückengesundheit arbeiten.

Herr Detjen, ich bedanke mich für dieses ausführliche Gespräch.

Ich bedanke mich ebenfalls.

Links zum Tag der Rückengesundheit:

[Allgemeiner Veranstaltungskalender zum Tag der Rückengesundheit](#)

[Download Flyer zum Expertenworkshop](#)

[Link zum Expertenworkshop](#)

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch.

Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen.

1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.