

## Ein gesunder und produktiver Rücken wird zum Wettbewerbsfaktor

---

**Menschen im Berufsleben erwerben vielfältige Qualifikationen und meistern jeden Tag neue Aufgaben. Was oft vergessen wird: neben allem Wissen und Fähigkeiten ist auch ein gesunder und produktiver Rücken ein entscheidendes Kriterium, um leistungsfähig zu sein und langfristig zu bleiben. Denn viele Menschen können aufgrund von Rückenleiden nur eingeschränkt arbeiten, Tendenz steigend. Deshalb sollten alle, die viel am Schreibtisch sitzen, schon früh etwas für einen gesunden und produktiven Rücken am Arbeitsplatz tun. Dafür werben Interstuhl, SDK und mhplus gemeinschaftlich, so auch bei der BGMpro, der Fachmesse für betriebliches Gesundheitsmanagement.**

Mit Interstuhl, SDK und mhplus haben sich drei Unternehmen aus verschiedenen Branchen zusammengetan, um auf die Bedeutung eines gesunden und produktiven Rückens in der heutigen Arbeitswelt aufmerksam zu machen. Sie bieten dieses ganzheitliche Konzept sowohl für Privat- als auch Firmenkunden. Denn auch Arbeitgeber sind sich des Rückenproblems ihrer Mitarbeiter bewusst und sehen den Bedarf, etwas für einen gesunden und produktiven Rücken zu tun.

„Ein gesunder und produktiver Rücken ist nicht nur ein Thema für Ältere. Wer viel und falsch sitzt, bekommt Verspannungen und Schmerzen, auch wenn er jung ist. Die Lösung ist, sitzend in Bewegung zu bleiben“, sagt Helmut Link, geschäftsführender Gesellschafter von Interstuhl. Ein beweglicher, elastischer und leichter Stuhl ist deshalb die Grundvoraussetzung, um den Rücken gesund zu halten und produktiv zu arbeiten. Der Stuhl PUREis3 von Interstuhl beispielsweise ermöglicht mit vollumfänglicher Bewegungsfreiheit viele Haltungs- und Positionswechsel und vermeidet dadurch starres Sitzen. Abgerundet wird das Angebot mit einem digitalen Produkt, dem Sensor S4.0.

Neben einer ungesunden Haltung ist Stress einer der Haupttreiber für Schmerzen im Rücken. Mit der Online-Rückenschule der mhplus Krankenkasse stärken Teilnehmer ihren Rücken innerhalb von 10 Wochen. „In unserem Online-Training ist Expertenwissen verständlich für den Alltag aufbereitet. Das Programm bietet viele Tipps und berücksichtigt dabei physische, aber auch psychische Aspekte für einen gesunden Rücken“, sagt Winfried Baumgärtner, Vorstand der mhplus.

Sind die Schmerzen schon da, hilft eine spezielle Rückentherapie, wie sie die SDK anbietet. „Wir möchten unseren Versicherten dabei helfen, chronische Rückenschmerzen langfristig zu beseitigen und Rückenoperationen entgegenzuwirken. Fast jeder leidet in seinem Leben an Rücken- oder Nackenschmerzen. Mit einer zielgerichteten Therapie können viele Menschen wieder beschwerdefrei werden“, erläutert Benno Schmeing, Vorstand für Betrieb und Gesundheitsmanagement der SDK.

Das Zusammenwirken der Einzellösungen lässt ein ganzheitliches Konzept zum Thema „Produktiver Rücken“ entstehen und bietet eine umsetzbare Lösung in Unternehmen. Die ganzheitliche Lösung, bestehend aus Stuhl, dem digitalen Sensor, dem analogen sowie digitalen Training und der persönlichen Begleitung des Menschen in Unternehmen, wirkt sich positiv auf das Unternehmensklima aus.

### **Pressekontakt:**

Karin Ebinger  
Telefon: +49 711 7372-4913  
Fax: +49 711 7372-4919  
E-Mail: [Karin.Ebinger@sdk.de](mailto:Karin.Ebinger@sdk.de)

## **Unternehmen**

SDK - Unternehmensgruppe  
Raiffeisenplatz 5  
70709 Fellbach

Internet: [www.sdk.de](http://www.sdk.de)

## **Über SDK - Unternehmensgruppe**

Die SDK mit Sitz in Fellbach unterstützt ihre Versicherten dabei, gesund zu bleiben und wieder gesund zu werden. Ein Leben lang, Privatkunden ebenso wie Firmenkunden. Rund 650.000 Mitglieder bauen bei der Gesundheit auf die SDK. Mit knapp 815 Millionen Euro Beitragseinnahmen zählt die SDK zu den 15 größten privaten Krankenversicherern in Deutschland. Die SDK ist Partner der Volks- und Raiffeisenbanken in Süddeutschland. 800 Beschäftigte im Innen- und Außendienst sorgen für leistungsstarke Beratung und unkomplizierte Unterstützung.