

02.12.2013

Pressemitteilung

Gesetzliche Unfallversicherung VBG gibt Tipps für einen gesunden Rücken Guter Vorsatz für 2014: Im Stehen telefonieren

Hamburg. Der Jahreswechsel ist der ideale Zeitpunkt, gute Vorsätze für 2014 zu fassen. Die gesetzliche Unfallversicherung VBG gibt praktische Anregungen, wie man im neuen Jahr mit kleinen Veränderungen im Büroalltag viel für einen gesunden Rücken tun kann.

Wer den ganzen Tag mit gleichbleibender Körperhaltung an seinem Schreibtisch sitzt, belastet den Körper einseitig. Das hat Folgen: verminderte Durchblutung, Ermüdung und geringere Leistungsfähigkeit. Diese Tipps bringen mehr Bewegung in den Büroalltag:

- Bei Telefonaten aufstehen: Das entlastet die Wirbelsäule.
- Dynamisch sitzen: Die Rückenlehne des Stuhls nicht feststellen und öfter mal die Sitzposition wechseln.
- In großen Büros einen weiter entfernten Drucker wählen und die Ausdrucke dort abholen.
- Treppe statt Aufzug: Das nächste Stockwerk ist nur wenige Stufen entfernt.

Für noch mehr Abwechslung sorgen regelmäßige Gymnastik-Pausen während des Arbeitstags. Leichte Übungen für den Büroalltag und Tipps für die Einstellung von Büromöbeln zeigt das Faltblatt „Gymnastik im Büro“ (www.vbg.de, Suchwort: „Gymnastik“). Mehr Informationen zur Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ sind unter www.vbg.de/deinruecken zu finden.

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit rund 34 Mio. Versicherungsverhältnissen in Deutschland. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer, freiwillig versicherte Unternehmer, bürgerschaftlich Engagierte und viele mehr. Zur VBG zählen über eine Million Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Weitere Informationen: www.vbg.de