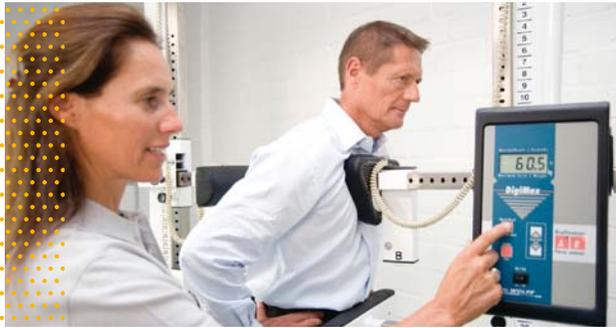


## Das Aktionsmobil „Gesunder Rücken“



Erkennen muskulärer Schwächen in Rumpf- und Bauchmuskulatur



Erkennen von Beweglichkeitsdefiziten/„Muskelverkürzungen“



Erkennen von muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse

Bei Fragen zur Präventionskampagne:  
Fachgebiet „Mechanische/Physikalische Gefährdungen“  
Präventionsabteilung, Gustav-Heinemann-Ufer 130, 50968 Köln  
Telefon: + 49 (0) 221 3778-6217  
Telefax: + 49 (0) 221 3778-196217  
E-Mail [deinruecken@bgetem.de](mailto:deinruecken@bgetem.de)

Bei Fragen oder Buchungswünschen zum Aktionsmobil  
„Gesunder Rücken“:  
Institut für Prävention u. Nachsorge, Kirchstr. 13, 50996 Köln  
Telefon: + 49 (0) 221 390 930-30  
Telefax: + 49 (0) 221 390 930-20  
E-Mail [sebastian.ochs@ipn.eu](mailto:sebastian.ochs@ipn.eu)

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



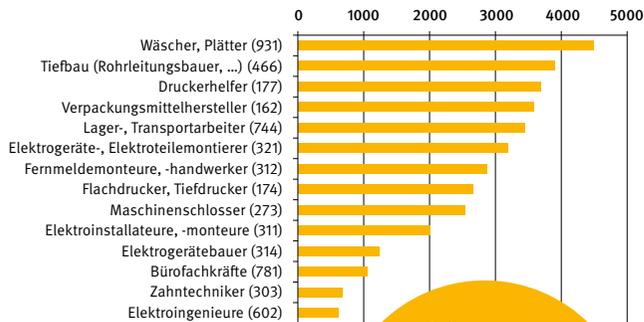
Die Präventionskampagne  
„Denk an mich. Dein Rücken“

## Die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“

An den Rücken denken? Dafür fehlt im Arbeitsalltag häufig die Zeit. Meinen wir zumindest. Bis sich der Rücken in Form von Überlastungsbeschwerden, Muskelverspannungen oder starken und dauerhaften Schmerzen bemerkbar macht. „Verschont“ bleiben davon nur die wenigsten. Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung leiden 70 Prozent der deutschen Bevölkerung mindestens einmal jährlich an Rückenschmerzen.

Dem können Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sowie Versicherte vorbeugen. Wie, das zeigt die am 10. Januar 2013 gestartete Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.

Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Erkrankungen und Beschwerden des Rückens in ausgewählten Berufsgruppen (AU-Tage je 1000 Versicherte)



Schätzungen gehen davon aus, dass die Arbeitsunfähigkeit (AU) einer oder eines Beschäftigten den Betrieb täglich bis zu 400 € kosten kann.



Weil jede einzelne Seite richtig ins Gewicht fällt.

[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)



## Werden Sie aktiv für einen gesunden Rücken! Wir unterstützen Sie dabei.

Testen Sie sich und Ihren Rücken im Aktionsmobil „Gesunder Rücken“. An verschiedenen Teststationen haben Sie und Ihre Beschäftigten die Möglichkeit, Ihren Rücken auf Schwächen in Rumpf- und Bauchmuskulatur, Beweglichkeitsdefizite und muskuläre Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu testen. Entsprechend den Ergebnissen erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan mit Übungen, die Sie immer und überall durchführen können.

Darüber hinaus bietet die BG ETEM verschiedene Seminare, Medien, Unterweisungshilfen und vieles mehr an.

Informieren Sie sich unter:  
[www.bgetem.de/arbeitsicherheit-gesundheitsschutz/praeventionskampagnen](http://www.bgetem.de/arbeitsicherheit-gesundheitsschutz/praeventionskampagnen)  
 (www.bgetem.de, Webcode: 13481857)

