

## Bildquellen

| Bild  | Quelle   |
|---|--|
|    | <p><a href="https://pixabay.com/de/illustrations/r%C3%BCckenschmerzen-schmerz-k%C3%B6rper-5308969/">https://pixabay.com/de/illustrations/r%C3%BCckenschmerzen-schmerz-k%C3%B6rper-5308969/</a></p> |
|   | <p><a href="https://pixabay.com/de/illustrations/deutschm%C3%A4nnchen-3d-model-2606170/">https://pixabay.com/de/illustrations/deutschm%C3%A4nnchen-3d-model-2606170/</a></p>                       |
|  | <p><a href="https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/30/12/16/friends-1013945_480.jpg">https://cdn.pixabay.com/photo/2015/10/30/12/16/friends-1013945_480.jpg</a></p>                                 |
|  | <p><a href="https://pixabay.com/de/vectors/schreibtischstuhl-mann-312595/">https://pixabay.com/de/vectors/schreibtischstuhl-mann-312595/</a></p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><a href="https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/10/07/18/list-2389219_480.png">https://cdn.pixabay.com/photo/2017/06/10/07/18/list-2389219_480.png</a></p>  |
| <p>Legen Sie sich auf den <b>Rücken</b> und nehmen eine <b>bequeme Position</b> Arme neben Ihren Körper. Wenn es sich für Sie richtig anfühlt, schließen Sie Ihre Augen.</p> <p>Fokussieren Sie sich auf Ihren <b>Körper, Ihre Gefühle und Gedanken</b> unangenehme Empfindungen zu.</p> <p>Konzentrieren Sie sich zunächst für ein paar Minuten auf Ihre <b>Atmung</b> und <b>langsam</b> ein und aus und spüren Sie, wie die Atemluft durch Ihre Nase einströmt.</p> <p>Beginnen Sie langsam mit dem <b>gedanklichen Abtasten Ihres Körpers</b> Ihre Zehen. Danach legen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße.</p> <p>Nehmen Sie bei jedem Körperteil bewusst wahr, was Sie dabei empfinden. Wenn Sie in Ihren Gedanken abgelenkt werden, konzentrieren Sie sich zunächst wieder auf Ihre Atmung und fahren Sie dann mit dem Bodyscan weiter fort.</p> <p>Am Ende des Bodyscans entspannen Sie für einige Minuten: Versuchen Sie, sich nichts mehr zu konzentrieren und Ihrem Körper einfach ein wenig nachzugeben. Setzen Sie sich nun langsam wieder auf.</p> | <p>In Anlehnung an:</p> <p>Machetanz, L. (2017). Body Scan. Zugriff am 08.09.2020, von <a href="https://www.netdoktor.de/therapien/achtsamkeituebungen/body-scan/">https://www.netdoktor.de/therapien/achtsamkeituebungen/body-scan/</a></p>  |
|  | <p>© Microsoft</p>  |
| <p><b>Manuelle Lastenhandhabung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>heben, halten, tragen</li> <li>ziehen, schieben</li> </ul> <p><b>Körperzwangshaltungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sitzen</li> <li>stehen</li> <li>Rumpfbeuge</li> <li>hocken, knien, liegen</li> <li>Arme über Schulterhöhe</li> </ul> <p><b>Erhöhte Kräfteinwirkung bzw. Kräfteinwirkung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tätigkeiten in schwer zugänglichen Arbeitsstellen</li> <li>man benutzt bspw. die Hand oder den Arm als Werkzeug</li> <li>Kraft- bzw. Druckeinwirkungen beim Bedienen von Arbeitsgeräten</li> </ul> <p>Sich wiederholende Tätigkeiten, die ständig ausgeführt werden</p>  | <p>In Anlehnung an:</p> <p>Luick, R.S. (2014). Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz und ihre Folgen. In S. Hahnzog (Hrsg.) Betriebliche Gesundheitsförderung – Das Praxisbuch für den Mittelstand (S. 189 – 194). Wiesbaden: Springer.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>Kreislauf: Chronische Schmerzen, © Präventa</p>  | <p>© Präventa</p>   |
|   | <p>In Anlehnung an:</p> <p>Luick, R.S. (2014). Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz und ihre Folgen. In S. Hahnzog (Hrsg.) Betriebliche Gesundheitsförderung – Das Praxisbuch für den Mittelstand (S. 189 – 194). Wiesbaden: Springer.</p> <p>Schwarz, R. (2017). Arthrose. Zugriff am 01.09.2020, von <a href="https://www.netdokter.de/krankheiten/arthrose/">https://www.netdokter.de/krankheiten/arthrose/</a></p> |
|   | <p><a href="https://pixabay.com/de/illustrations/das-menschliche-skelett-163715/">https://pixabay.com/de/illustrations/das-menschliche-skelett-163715/</a></p>  |
| <p><b>Tipps für die Lastenhandhabung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körpernahe Lastenhandhabung</li> <li>• Heben mit Beinarbeit</li> <li>• Gerader Rücken beim Heben</li> <li>• Beide Hände symmetrisch benutzen</li> <li>• Drehung des Oberkörpers vermeiden</li> <li>• Gleichmäßige, langsame Ausführung</li> </ul> | <p>© Präventa</p>   |
|   | <p>© Microsoft</p>  |



# Präventa

|   |             |
|---|-------------|
|  | © Microsoft |
|  | © Microsoft |