



Ein Leben lang beweglich!

Ratgeber für
einen gesunden Rücken

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



Rückengesundheit – ein Leben lang beweglich!

Was ist ein „gesunder“ Rücken?

Wir gehen und bewegen uns ganz selbstverständlich, bis hin zu stärksten Belastungen z. B. bei körperlicher Arbeit oder sportlichen Aktivitäten. Unser Rücken ist dabei so konstruiert, dass er diesen Belastungen problemlos standhält. Nur dann, wenn es im Rücken zwickt oder plötzlich Schmerzen entstehen, denken wir an unseren Rücken. Spielt unser zentrales Stützorgan nicht mehr richtig mit, gerät der Körper aus dem Lot. Das ist vielen Betroffenen aus eigener Erfahrung bekannt.

In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie einen gesunden Rücken durch das richtige Maß an Bewegung fördern, welche Ursachen und Auswirkungen Rückenschmerzen haben und wie Sie mit Rückenschmerzen umgehen können.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre und beim Ausprobieren!



Der Normalzustand – gesund und kräftig

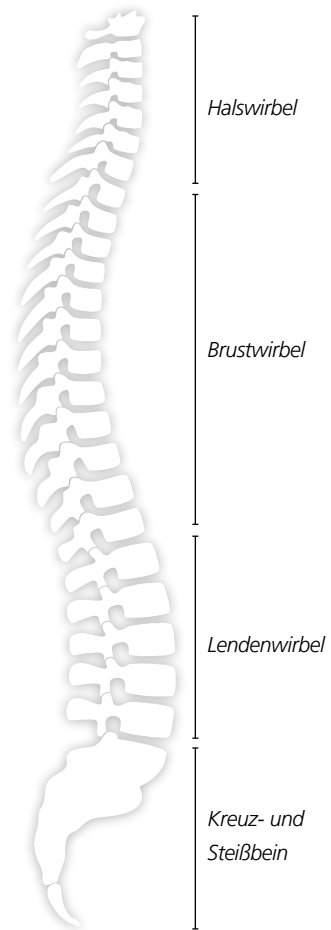
Die **Wirbelsäule** ist das zentrale Element des menschlichen Stütz- und Halteapparates. Sie sorgt gleichzeitig für Beweglichkeit, Stabilität, Stoßdämpfung und den Schutz lebenswichtiger Nervenbahnen und Organe.

Sie besteht aus 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lendenwirbeln, dem Kreuz- und dem Steißbein und ist in sich beweglich. Deshalb können wir uns bücken, nach oben strecken, nach hinten und zur Seite neigen.

Die Wirbel sind durch Gelenke miteinander verbunden, sodass die Beweglichkeit zwischen zwei Wirbeln eher gering ist.

Die große Beweglichkeit der Wirbelsäule kommt somit durch die Summe der vielen Wirbelgelenke zustande.

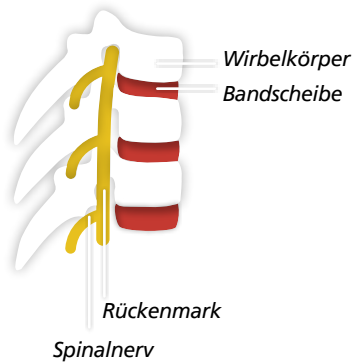
Die Wirbelsäule hat eine Doppel-S-Form, die neben den elastischen Bandscheiben als zusätzlicher Stoßdämpfer wirkt.





Die Wirbelsäule wird von ca. 150 verschiedenen Muskeln bewegt, gestützt und geschützt. Diese Summe an Muskeln erzeugt die notwendige Stabilität bei gleichzeitig hoher Flexibilität. Kleine Muskeln zwischen benachbarten Wirbeln und Stütz Muskeln entlang der gesamten Wirbelsäule sind Ausgangspunkt und Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Sie sorgen dafür, dass bei den unterschiedlichen Bewegungen die einzelnen Wirbelkörper korrekt zueinanderstehen. Die größeren, darüberliegenden Muskelgruppen sind für die Ausübung großräumiger Bewegungen des Oberkörpers zuständig.

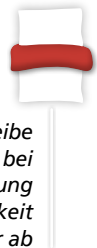
Die Bandscheiben hatten lange den Ruf als besonders kritischer Bestandteil der Wirbelsäule und wurden gerne für Rückenprobleme und Schmerzen verantwortlich gemacht. Schonung galt lange Zeit als Lösung von Rückenbeschwerden. Entscheidend für eine gesunde Wirbelsäule, insbesondere der Bandscheiben, ist jedoch der Wechsel von Be- und Entlastung.



*Die Bandscheibe
nimmt bei Entlastung
Gewebeblüssigkeit
auf*



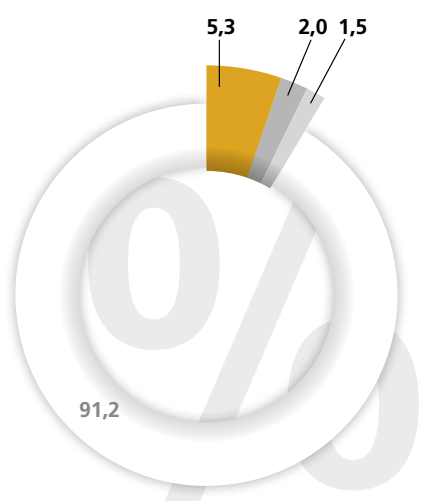
*Die Bandscheibe
gibt bei
Belastung
die Flüssigkeit
wieder ab*





Wussten Sie ...

... dass Rückenbeschwerden in Deutschland zu den häufigsten Gründen für Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeit gehören? Und das trotz hochwertiger medizinischer Versorgung, ergonomischer Verbesserungen und des Rückgangs der körperlichen Belastungen in der Arbeitswelt!



Volkserkrankung Rückenleiden

Anteil der Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden 2017

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenschäden
- Sonstige Krankheiten des Rückens und der Wirbelsäule
- Übrige Diagnosen

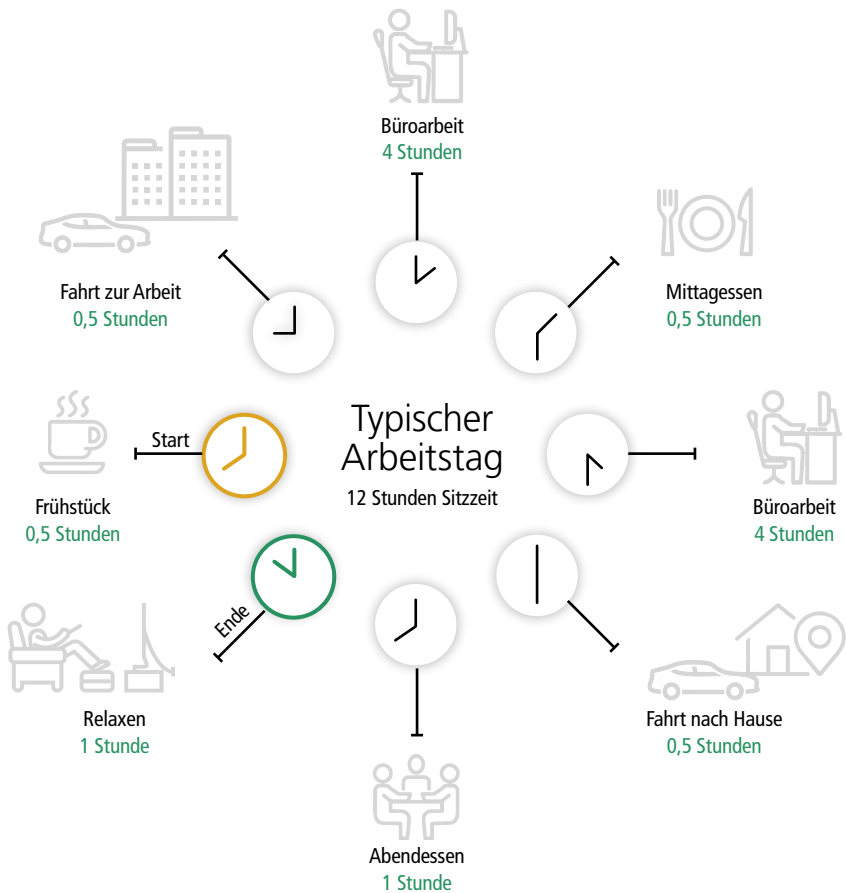
Anteil rückenbedingter Fehltag insgesamt: **8,8 %**

Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018/B-A-D GmbH

Die Wirbelsäule

Nicht fürs Dauersitzen konstruiert

Bewegungsmangel und seelische Anspannungen gelten heute als Hauptursachen für Rückenschmerzen. Dabei reduziert der Bewegungsmangel die Leistungsfähigkeit unseres Bewegungsapparates. Dieser ist nämlich für Bewegung gemacht und leidet unter häufiger und lang anhaltender Immobilität. Zudem können Stress, Angst und Sorgen Rückenschmerzen auslösen und verstärken. Konzepte, die sich mit dem Phänomen Rückenschmerz befassen, müssen daher neben einer aktiven Rückenstärkung vor allem auch auf die Aktivierung psychischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen Wert legen.

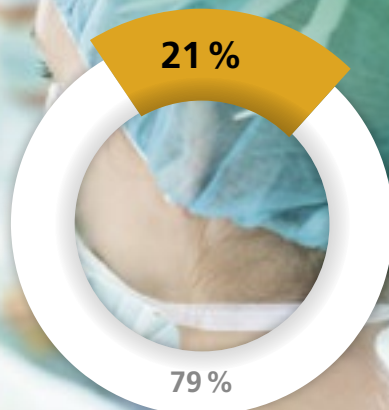


Acht von zehn Rückenoperationen sind unnötig!

Operationsrate ein Jahr nach Zweitmeinungsverfahren

- Operation **notwendig**
- Operation **nicht** notwendig

Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018/B-A-D GmbH



Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen kein Zeichen eines Rückenschadens, das ist die gute Nachricht. Und sie sind auch keine Begleiterscheinung, die wir als unabänderliches Übel in Kauf nehmen müssen. Jeder kann Beschwerden aktiv vorbeugen.

Es gilt also, Ängste abzubauen und die Lust an der Bewegung neu zu entdecken.

Normale altersbedingte Abnutzungserscheinungen lassen sich nicht durch Schonung vermeiden – gerade hier sind eine gut dosierte Aktivität und ein bewusster Umgang wichtig. Der Lohn: Beweglichkeit und ein großes Stück Lebensqualität. Rückenschmerzen sind mit körperlichen Ursachen allein nicht zu erklären. Tatsächlich lässt sich nur bei 10 bis 15 Prozent der Betroffenen eine klare organische Diagnose stellen, wie z. B. eine Entzündung, eine Wirbelverletzung oder der Druck auf eine Nervenwurzel durch eine Bandscheibe. Rückenschmerzen sind also in den wenigsten Fällen Folge eines gravierenden Schadens an Wirbelsäule oder Bandscheiben. Sie hängen vielmehr mit den Muskeln, den Bändern und Sehnen sowie Gelenken des Rückens zusammen, die in ihrer Funktion gestört sind. Bei den Gründen, weshalb der Körper mit schmerzhaften Verspannungen oder Rückenschmerzattacken reagiert, spielt die psychische Verfassung eine große Rolle.

Keine Frage der Abnutzung allein

Die Behauptung, dass vor allem die Höhe der körperlichen Belastung das Ausmaß an Verschleißerscheinungen und damit die Stärke der Rückenschmerzen beeinflusst, ist überholt. Abnutzungserscheinungen lassen sich nämlich häufig auch schon bei jüngeren Menschen feststellen: Bei der Hälfte der 40-Jährigen zeigt das Röntgenbild Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule, bei sogar jedem Dritten Bandscheibenvorwölbungen oder Bandscheibenverfälle – und viele leben damit völlig beschwerdefrei. Die Wirbelsäule entspricht eben nicht einem mechanischen Bauteil, das mit zunehmendem Verschleiß schließlich seine Funktion nicht mehr erfüllen kann.

Das heißt: Der Umgang mit Rückenschmerzen ist viel entscheidender als das Ausmaß von Veränderungen, die an der Wirbelsäule festzustellen sind.

Welche Ursachen haben Rückenschmerzen?

- ▶ Falsche Bewegungsmuster
- ▶ Einseitige Belastung
- ▶ Übermäßiges Sitzen
- ▶ Organische Wirbelsäulenerkrankung
- ▶ Psychosozialer Stress
- ▶ Schlechte Arbeitsplatzgestaltung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Übergewicht
- ▶ Genetische Veranlagung
- ▶ Rauchen
- ▶ Schlechte Körperhaltung



Risikofaktor psychische Belastungen

Rückenbeschwerden entstehen und bestehen aus einem Zusammenwirken von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren – diese „biopsychosoziale“ Ganzheit beeinflusst die Schmerzempfindung, selbst wenn Schmerzen rein körperliche Ursachen haben.

Wer ständig unter Stress und Leistungsdruck steht, oft unzufrieden oder unglücklich ist, der verspannt auch seinen Rücken. Und dauerhafte Verspannungen führen zu Schmerzen.

Der erste Schritt dabei ist, sich die eigene Situation bewusst zu machen und den möglichen Quellen im Alltag, d. h. im Privatleben, im Beruf oder auch in der Freizeitgestaltung, nachzuspüren.

Wo können sich persönlich belastende Faktoren verstecken?

Welche sind veränderbar?

Wo ließe sich entlastender Ausgleich schaffen?



Ausweg aus der Schmerzfrage

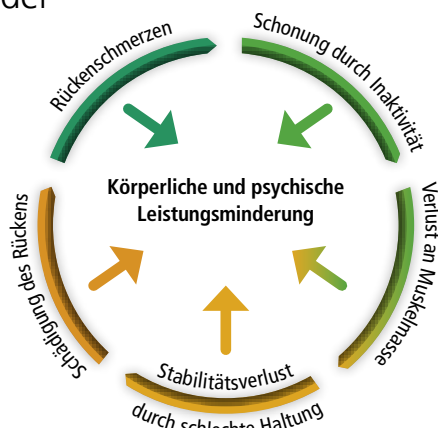
Schmerzen sind subjektiv

Der Umgang mit Schmerzen trägt wesentlich dazu bei, wie wir Schmerzen empfinden. Schmerzen sind zwar in erster Linie eine körperliche Reaktion, die Schmerzempfindung ist jedoch ein Gefühl und damit von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Tatsache ist, dass soziale und psychische Faktoren wie Angst, Einsamkeit oder Stress das Schmerzempfinden erheblich beeinflussen können. Wer „in seinen Körper Reinhört“ und sich auf den Schmerz konzentriert, fühlt den Schmerz stärker, als wenn er sich mit ganz anderen Dingen beschäftigt.

Das bedeutet aber auch: Wer lernt, mit Schmerzen anders umzugehen, hat gute Chancen, sie zu besiegen.

Hält ein Schmerzzustand längere Zeit an oder kehren die Beschwerden in immer kürzeren Abständen wieder, so verlieren Rückenschmerzen ihren eigentlichen Sinn, als Frühwarnsystem zu dienen: Sie „chronifizieren“. Von chronischen Schmerzen spricht man in der Regel bei Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten. Sie sind oft mit dem Phänomen des sogenannten Schmerzgedächtnisses verbunden: Der Schmerz besteht auch dann weiter, wenn die Ursache eigentlich gar nicht mehr vorhanden ist. Der Körper „merkt“ sich den Schmerz, Nervenzellen reagieren wie eine defekte Alarmanlage selbst auf harmlose Reize weiterhin mit Schmerzsignalen. Schmerzverstärkend wirkt dabei die Angst vor dem Schmerz, die manche Betroffene nahezu in die Unbeweglichkeit treibt. Dieses erlernte Vermeidungsverhalten gilt es zu durchbrechen. Das Erleben von Bewegungsfreude und von positiven Stimmungen kann helfen, das Schmerzgedächtnis wieder zu „überschreiben“.

Der Teufelskreis der Schonung



Was tun bei akuten Rückenschmerzen?



- Gönnen Sie sich für kurze Zeit eine Pause und passen Sie Ihre Alltagsaktivitäten an, aber legen Sie nicht das komplette Schonprogramm ein. Eine längere Bettruhe ist nicht geeignet, die Schmerzen zu reduzieren. Gehen und Spazieren sind besser als langes Sitzen oder Liegen.
- Auch wenn noch leichte Schmerzen vorhanden sind: Beginnen Sie möglichst schnell behutsam mit einer dosierten Aktivität. Versuchen Sie möglichst aktiv zu bleiben. Zusammen mit einer positiven Einstellung ist das die wichtigste Therapieempfehlung. (siehe „Teufelskreis“ links).
- Bei sehr starken oder häufig wiederkehrenden Rückenschmerzen sollten Sie Ihren Hausarzt oder wenn möglich Betriebsarzt aufsuchen. Dieser kann Sie nach einer Befragung und Untersuchung beraten, was an weiterer Abklärung und Behandlung sinnvoll ist.
- Wärmeanwendungen können helfen, Muskelverspannungen zu lösen.
- Kälte hilft dagegen eher bei Reizzuständen. Probieren Sie aus, ob eine Wärmflasche oder ein Eisbeutel für Sie angenehmer ist.
- Schmerzstillende Medikamente, physiotherapeutische Behandlungen, Massagen können Beschwerden lindern und leisten auf diese Weise einen guten Dienst, die Beweglichkeit wiederherzustellen.
- Bei chronischen oder häufig wiederkehrenden Beschwerden können diese Maßnahmen allerdings nicht ausreichende Bewegung und einen gezielten Muskelaufbau im Rücken ersetzen.
- = Eine effektive Sofortmaßnahme – gerade bei ins Bein ausstrahlenden Schmerzen – kann die Stufenbettlagerung sein. Dazu mit dem Rücken flach auf den Boden legen, die Unterschenkel im rechten Winkel auf einen Stuhl legen und für ein paar Minuten tief in den Bauch atmen. Die Wirbelsäule ist entlastet, der Rücken kann sich entspannen.

Rückenirrtümer

✘ **Ich bewege mich oft „falsch“ und daher kommen meine Rückenschmerzen.**

➤ Mittlerweile weiß man, es gibt keine „falschen“ Bewegungen. Ob eine Bewegung zu Schmerzen führt, hängt von der Belastbarkeit des jeweiligen Körpers ab. Statt Schonung gilt möglichst vielfältig bewegen und trainieren. So erkennt man die eigene Belastungsgrenze und kann diese erweitern.

✘ **Bei Rückenschmerzen muss man sich schonen, am besten ins Bett legen, bis es einem wieder besser geht.**

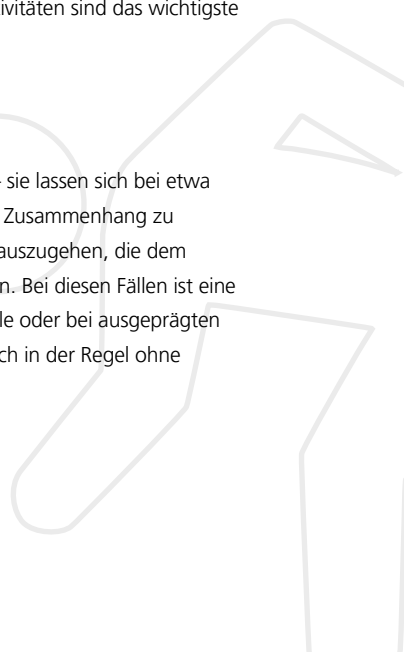
➤ Richtig ist vielmehr, die normale Alltagsaktivität bei akuten Rückenschmerzen nur so weit, wie durch die Schmerzen gerade nötig, einzuschränken. Schmerzmedikamente können sinnvoll sein, weil sie helfen, sich mehr und besser zu bewegen. Bei chronischen Rückenschmerzen sollte das Ziel ein Training zum Aufbau der Rückenmuskulatur und nicht die körperliche Schonung und Vermeidung von Belastungen sein.

✘ **Der Verschleiß der Wirbelsäule verursacht starke Beschwerden; wenn man Pech hat, auch auf Dauer.**

➤ Der Zusammenhang zwischen vorhandenen Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule und Rückenschmerzen ist in Wirklichkeit nur gering: Die Wirbelsäule unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess, der nicht zwingend mit Beschwerden verbunden ist. Rückenprobleme gehen meistens eher mit untrainierten Muskeln einher, die anfällig machen für Schmerzen und Verspannungen. Regelmäßige Bewegungsaktivitäten sind das wichtigste Rezept, seinen Rücken gesund zu erhalten.

✘ **Ein Bandscheibenvorfall ist eine schlimme Sache, damit muss man meistens unters Messer.**

➤ Tatsächlich sind Bandscheibenvorfälle recht häufige Befunde – sie lassen sich bei etwa einem Drittel der 35-Jährigen feststellen. Von einem ursächlichen Zusammenhang zu Beschwerden ist jedoch nur bei Schmerzen und Nervenausfällen auszugehen, die dem Bandscheibenvorfall neurologisch klar zugeordnet werden können. Bei diesen Fällen ist eine Operation auch nur bei Verlust der Blasen- und Mastdarmkontrolle oder bei ausgeprägten Lähmungserscheinungen erforderlich. Alle anderen Fälle lassen sich in der Regel ohne Operation erfolgreich behandeln.





✘ **Ohne die Spritzen von meinem Arzt wäre ich völlig aufgeschmissen.**

➤ Bei heftigen akuten Rückenschmerzen können schmerzstillende Injektionen entlang der Wirbelsäule eine wirksame und rasche Linderung bieten. Sie helfen kurzfristig, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen – langfristig hilft jedoch nur ein konsequenter und geduldiger Aufbau der Rückenmuskulatur.

✘ **Durch die Arbeit ist mein Kreuz völlig kaputt.**

➤ Das Tragen und Heben schwerer Lasten ist nicht automatisch rüchenschädlich. Der Verschleiß der Lendenwirbelsäule, der auf mechanische Überlastung zurückzuführen ist, spielt eine sehr viel geringere Rolle, als in der Vergangenheit angenommen wurde. Mit ausschlaggebend scheint die genetische Vorbestimmung zu sein, also auch erbliche Einflüsse.

✘ **Nach einem Bandscheibenvorfall ist Schonung Pflicht.**

➤ Nach einem Bandscheibenvorfall sollte so früh wie möglich wieder mit Bewegung begonnen werden. Andernfalls reduziert sich die wichtige Rückmuskulatur durch Inaktivität und der Einstieg in einen Schmerzkeislauf beginnt.

Angst vor Rückenschmerzen

Nicht mit mir!

Was haben Rückenschmerzen und eine Erkältung gemeinsam? Beides ist weit verbreitet, aber eine weitere Gemeinsamkeit ist, dass sie von allein wieder abklingen und harmlos sind.

trainieren



Bleiben Sie gelassen.

Rückenschmerzen sind nur ganz selten Ausdruck einer schwerwiegenden Erkrankung. Haben Sie keine Angst, auch mal eine Kiste Wasser zu heben. Dadurch werden weder Wirbelsäule noch Bandscheiben geschädigt. Denken Sie daran: Belastung ist Training und Training ist immer auch Belastung.

achtsam sein



Beachten Sie die Signale Ihres Körpers.

Akute Rückenschmerzen verschwinden meistens innerhalb weniger Tage. Dennoch sollte man diesenicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern sie als kleinen Warningschuss verstehen und vorbeugende Maßnahmen ergreifen, um einem Wiederkehren der Schmerzen vorzubeugen.

positiv denken



Verändern Sie Ihr Rückenbewusstsein.

Wer positiv und aktiv mit dem Rückenschmerz umgeht und zügig zu den Alltagstätigkeiten zurückkehrt, spürt eine schnellere Besserung. Lassen Sie den Rückenschmerz nicht zum Lebensmittelpunkt werden.

mobil bleiben



Erleben Sie Freude an der Bewegung.

Der Alltag bietet ausreichend Gelegenheiten, sich zu bewegen. Lassen Sie mal den Fahrstuhl links liegen und nehmen Sie die Treppe oder machen Sie Ihre kleinen Einkäufe mit dem Fahrrad statt immer mit dem Auto. Mit der Freude an der Bewegung kommt die Lust an dem Sport. Besonders günstig sind Ausdauersportarten, bei denen möglichst viele Muskeln gleichmäßig beansprucht werden, etwa Schwimmen, Nordic Walking oder Joggen.

Setzen Sie sich erreichbare Ziele.

Festgefahrene Verhaltensweisen lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Denken Sie daran: Jeder Schritt, den Sie mehr tun, ist bereits ein Fortschritt. Es ist sinnvoller, täglich 10 Minuten zu trainieren als einmal in der Woche eine Stunde. Wenn Ihr Kurzprogramm in Ihren festen Tagesrhythmus eingeplant ist, z. B. vor der Nachrichtensendung am Abend, dann wird es schnell so selbstverständlich wie das morgendliche Zähneputzen.

10 Minuten



Sorgen Sie für Entspannung.

Wenn auf Anspannung keine Entspannung folgt, gerät man leicht aus der Balance. Das Erlernen von Yoga oder Entspannungstechniken wie etwa der „Progressiven Muskelentspannung“ kann langfristig für Ausgleich sorgen.

aktiv relaxen



Prävention und Therapie

Ja klar, mit und durch Bewegung

Circa 80 Prozent der chronischen und die meisten akuten Rückenschmerzen sind ursächlich auf eine schwache Muskulatur zurückzuführen. Ein aktiver, von Bewegung geprägter Lebensstil ist daher der Schlüssel zum Erfolg. Die Art und Weise der Aktivitäten kann und sollte dabei vielfältig sein. Zum Teil liegt der individuelle Trainingsparcours schon auf dem Weg zu Arbeit.



- Den Tag beim Zähneputzen beispielsweise mit Gymnastikübungen wie Einbeinstand und Zehenstand beginnen.



- Den Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Falls das nicht möglich ist, 5 Minuten spazieren gehen, bevor man vom Autositz auf den Bürostuhl wechselt.



- Jede Treppe nutzen, die sich einem bietet. Ruhig mal jede zweite Stufe nehmen.



- Bewegungspausen im Büro nutzen. Dafür bieten sich Wege zum Drucker, Abstimmung mit Kollegen im anderen Büro etc. an.



- Bauen Sie in Ihre Mittagspause einen Bewegungsblock ein.



- Wohnungsputz und Gartenarbeit sind ebenfalls nützliche Aktivitäten für die Rückengesundheit.
- Alltägliche Wege wie die zum Einkaufen am besten mit dem Rad oder zu Fuß erledigen.



- Lassen Sie sich falls möglich von der Spielfreude von Kindern anstecken und toben Sie mit.
- Reduzieren Sie Übergewicht durch einen aktiven Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung.
- Ein regelmäßiges Training in einem Verein oder Sportstudio unterstützt Ihre Alltagsaktivität. Schaffen Sie einen verbindlichen Rahmen, indem Sie sich Termine eintragen oder mit Freunden verabreden.
- Ein gezieltes Training durch Gymnastik, Krafttraining an Geräten, mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten stärkt die Muskulatur Ihres Rückens. Achten Sie zu Beginn des Trainings auf eine professionelle Unterstützung, damit eine hohe Qualität gewährleistet wird.

Rückenfreundlich leben

Wer rückenfreundlich lebt, der schont seinen Rücken nicht, so gut er kann. Ganz bewusst müssen wir unseren Rücken regelmäßig belasten, damit er gesund und leistungsfähig bleibt. Belastung bedeutet immer auch Training und hat die positive Folge, dass bei richtiger Dosierung die Leistungsfähigkeit steigt.

Unterschieden werden muss an dieser Stelle zwischen den klassischen Büroarbeitsplätzen und den Arbeitsplätzen mit viel körperlicher Arbeit.

Wer viel sitzt, sei es auf dem Bürostuhl oder im Auto, muss so dynamisch wie möglich sitzen. Auch wenn Bürostuhl und Fahrersitz ergonomisch eingestellt und von guter Qualität sind, müssen häufige Haltungswchsel durchgeführt werden. Selbst eine optimale Sitzposition wird zu einer Zwangshaltung, wenn diese zu lange eingenommen wird.

Wer bei der Arbeit viel steht, sollte regelmäßig für Entlastung der Beine sorgen, indem z. B. die Knie leicht gebeugt werden, das Standbein gewechselt, falls möglich das Spielbein auf eine leichte Erhöhung gestellt, der Körper angelehnt wird oder durch einen Spaziergang einen Ausgleich erfährt.



Bei **körperlicher Arbeit** sind die Belastungen auf den Körper erhöht – etwa durch Zwangshaltungen sowie mechanische und einseitige Tätigkeiten, etc. In diesen Fällen gilt es, die Belastungen durch einen ergonomisch gut gestalteten Arbeitsplatz, Hilfsmittel und Verhaltensweisen zu minimieren. Ein guter Selbstschutz wird durch günstige Bewegungsabläufe beim Heben und Tragen gewährleistet. Dennoch liegt der Schlüssel zum Erfolg in entsprechenden Ausgleichsübungen. Ein ausgeglichener trainierter Körper mit einer guten Körperwahrnehmung ist der beste Selbstschutze beste Prävention.

Körperliche Anspannung wird durch Stress hervorgerufen. Diese sinnvolle physiologische Situation hilft im Normalfall, sowohl körperliche als auch kognitiv herausfordernde Aufgaben zu lösen. Das sogenannte vegetative Nervensystem sorgt dafür, dass in stressigen Situationen der Muskeltonus (Grundspannung der Muskulatur) steigt.

Folgt eine stressige, „angespannte“ Phase, können sich Verspannungen bilden.

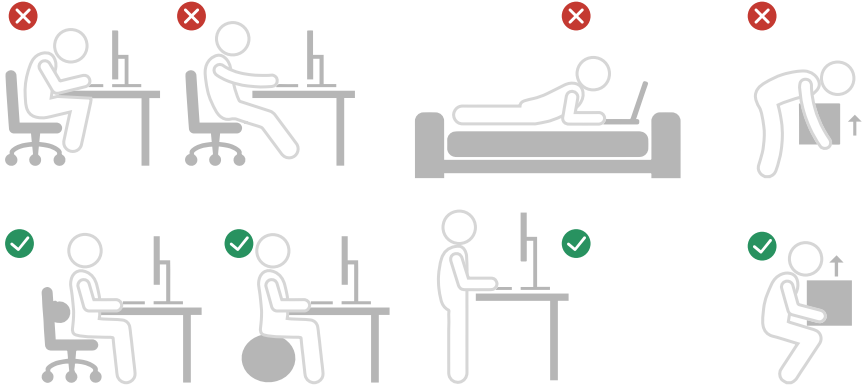
Verspannungen wiederum werden häufig als Rückenschmerzen wahrgenommen.

Ebendiese Verbindung zwischen Körper und Geist kann aber auf die gleiche Weise genutzt werden, um Rückenschmerzen zu reduzieren.

Neben der körperlichen Stärkung ist deshalb das Anwenden von Entspannungsmethoden nützlich, um Rückenschmerzen präventiv zu begegnen oder sie wieder loszuwerden.



Typische Fehler vermeiden



Mein persönliches Rückenprogramm starten

Herausgeber

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH,
Herbert-Rabius-Straße 1, 53225 Bonn
Hotline 0800 1241188, Fax 0228 40072-25
www.bad-gmbh.de

Verantwortlich

Geschäftsführer

Prof. Dr. Bernd Siegemund
Prof. Dr. Bernd Witte
Dipl.-Kfm. André Panienska

Grafik/Layout

id3 Werkstatt für Gestaltung

Fotos

B·A·D GmbH
©istockphoto.de

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion



B·A·D ist der bevorzugte Partner für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement – für Unternehmen aller Branchen und Größen. Nutzen Sie die Gesundheit und Arbeitsqualität für Ihren Unternehmenserfolg. Effizient. Nachhaltig. Mit uns. An Ihrer Seite.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

MEDIZIN	TECHNIK	GESUNDHEITSMANAGEMENT
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsmedizin • Reisemedizin • Verkehrsmedizin • Gutachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitssicherheit • Gefährdungsbeurteilung • Brandschutz • Explosionsschutz • Management gefährlicher Stoffe • Prüfungen • Schall- und Vibrationsbewertung • SiGeKo • PreSys 2.0 	<ul style="list-style-type: none"> • Employee Assistance Program (EAP) • Kompetenzentwicklung • Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) • Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung • Organisationsberatung – gesundes Unternehmen • Gesundheitsförderung • Digitale Gesundheitsangebote



B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
 Zentrale: Herbert-Rabius-Straße 1 · 53225 Bonn
 bad-gmbh.de · info@bad-gmbh.de · Service-Telefon: 0800 1241188