



## Gesundheitstipp



**Rückenschmerzen** gelten als Volkskrankheit Nr. 1. Im Laufe ihres Lebens leiden mehr als zwei Drittel der Deutschen mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Dies kann viele Ursachen haben, liegt jedoch meist an zu wenig Bewegung, körperlichen Belastungen bei der Arbeit, Stress oder anderen psychischen Belastungen.

Eine gute Nachricht: **Es muss gar nicht erst dazu kommen!**

Denn viele dieser Belastungen lassen sich mit nur wenig Aufwand vermindern.

Es gibt eine Reihe von einfachen **Übungen, die man bereits im Sitzen am Schreibtisch** machen kann, wie das Heben der Schultern, siehe Bild rechts.

Durch „**dynamisches Sitzen**“, d.h. dem häufigen Wechseln Ihrer Sitzpositionen, entlasten Sie den Körper im Vergleich zu einer monotonen Haltung. Ihre persönlichen „Stoßdämpfer“ - die Bandscheiben - brauchen regelmäßige Be- und Entlastung, um mit Nährstoffen versorgt zu werden. Gleichzeitig stabilisieren gut ausgebildete Muskeln auch Ihre Wirbelsäule.



Wichtig ist ein guter **Bürostuhl**. Er verfügt über 5 Füße, bewegliche Sitzflächen, Abstützung der Schulterblätter, einstellbare Lendenabstützung und bietet so Halt und Beweglichkeit zugleich. Mehr Informationen, wie Ausgleichsübungen im Büro, unter „Informationen für Beschäftigte“, siehe: [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

## Neuigkeiten

Es gibt ein neues, vielbeachtetes Urteil zur **Quasi-Helmpflicht vom OLG Schleswig**: Demnach trifft den Fahrradfahrer bei einem Fahrradunfall ein Mitverschulden, wenn er in Folge eines unfallbedingten Sturzes Kopfverletzungen davon trägt, die ein Fahrradhelm verhindert oder gemindert hätte. Im konkreten Fall betrug der Mitverschuldensanteil 20%. (Urteil vom 05.06.2013, Az.: 7 U 11/12) Daher muss trotz Fehlens einer Helmpflicht für Radfahrer der Arbeitgeber seinen Mitarbeitern die ein Dienstfahrrad nutzen auch einen Helm zur Verfügung stellen und dessen Benutzung kontrollieren. – **Beim Radfahren den Kopf schützen!** -



## Fortbildung

Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft bietet ein neues **Lernprogramm** unter dem Titel: „**Wege weisen!**“ für verantwortliche Mitarbeiter an. Es werden 4 Beispielsituationen aus dem Gemeindealltag vorgespielt. Es geht um Bestuhlung, Leiternutzung, ein Kleinkonzert und ein Fest. Im Gedankenspiel werden Lösungsansätze erarbeitet, siehe <http://vbg.de/wbt/kirche/application/startseite.htm>.

Die neue Broschüre: „Kirchen und kirchliche Einrichtungen“ weist auf ausgewählte **VBG Seminare** hin, die dann direkt unter [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare) gebucht werden können. Die Kosten für diese Veranstaltungen werden komplett von der VBG getragen. Das gleiche gilt für die von USB organisierte **Arbeitsschutz-Tagung** für Ortskräfte und Sicherheitsbeauftragte aus Gemeinden und Einrichtungen des BEFG und BFP. Diese findet vom **Fr. 08. bis Sa. 09. Nov.** in Dorfweil/Hessen statt. Hier werden rechtliche Neuerungen vorgestellt, Anregungen für die Praxis vermittelt und Ideen mit Kollegen ausgetauscht.

*„Das eigene Glück kann man nur multiplizieren, wenn man es teilt.“ Albert Schweitzer*