

## Rückenprobleme vermeiden!

### Spezialproblem Bandscheiben

- Bei bereits bestehenden Rückenproblemen: Imkerei anpassen mit Transportvorrichtungen und geeigneten Beuten (zum Beispiel Lagerbeuten).
- Arbeitshaltung: richtige Arbeitshöhe wählen, aufrecht arbeiten, nicht gebückt.
- Lasten richtig heben: nahe am Körper hochheben, beim Heben den Körper nicht verdrehen (zum Beispiel Aufstellung von Bienenkästen: günstig ist paarweise Aufstellung im Freien, denn hier kann man gut seitlich arbeiten; ungünstig: eng aneinander geschobene Kästen im Bienenhaus, bei denen die Zargen schlecht und nur unter großem Kraftaufwand abzuheben sind).
- Lasten richtig tragen: Körper nicht überlasten, Lasten nahe am Körper tragen, Lasten auf beide Schultern verteilen, Transporthilfen einsetzen.
- Richtig aufstehen: "mit den Knien" aufstehen, nicht gebückt.
- Sitzen: aufrecht sitzen, zwischendrin öfters aufstehen.
- Autofahren: Rückenlehne nicht zu schräg einstellen, regelmäßig Pausen einlegen, beim Aussteigen Körper lockern und ein bißchen Gymnastik treiben.
- Kälte und Zugluft vermeiden.
- Rücken trainieren: regelmäßig Rückengymnastik einplanen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.



#### Anschrift