

Nr. 6 / 8. Oktober 2014

## **Start des Wintersemesters 2014/15**

### **Rucksack statt Tasche für Laptop oder Notebook**

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins; mehr als zwei Drittel aller Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal darunter. Auch für viele Studierende sind Schmerzen und Verspannungen ein Thema, häufig verursacht durch langes Sitzen, Stress oder ergonomisch ungünstige Arbeitsplätze in Hörsälen, Bibliotheken und zu Hause.

Doch das muss nicht so sein. Rückenfreundliches Studieren ist möglich, und das mit nur geringem Aufwand. Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen rät:

Rucksack statt Tasche für Laptop oder Notebook – wer diese Geräte den lieben langen Tag schleppt, sollte das Gewicht gleichmäßig auf dem Rücken verteilen. Ein Rucksack bietet zudem Stauraum für Unterlagen, Bücher und Kleinkram. Tipp: Bücher, Laptop und andere schwere Gegenstände rückennah in den Rucksack packen.

Bewegung beugt Rückenschmerzen vor. Wer wenig Zeit hat, findet hier ein Plakat mit gezielten Ausgleichsübungen [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de), Suchbegriff: Fit im Job. Bewegte Entspannung hilft, wenn Stress und Überlastung Gründe für Rückenbeschwerden sind. Gute Beispiele sind Yoga, QiGong und Wassergymnastik.

Mal die Lage wechseln: Auf dem Sofa lümmelnd Vokabeln lernen, auf der Decke im Park Formeln pauken, die Fensterbank als Pult nutzen – Abwechslung tut dem Rücken gut.

Im häuslichen Arbeitszimmer stehen Bücherregale, häufig benutzte Ordner, Drucker und Papierkorb so im Raum, dass sie im Sitzen nicht erreichbar sind. Das zwingt zu häufigem Aufstehen und zum Gehen kurzer Wege.

**presseplus** wird herausgegeben von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Bei ihr sind mehr als fünf Millionen Menschen aus NRW gesetzlich gegen Unfälle und ihre Folgen versichert. Zum Kreis der Versicherten gehören beispielsweise Vorschulkinder, Schülerinnen und Schüler, Studierende, Beschäftigte des öffentlichen Dienstes sowie freiwillige Feuerwehrleute.

Mehr Infos:

[www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de)

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

Weitere Informationen rund um den gesunden Rücken bietet die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Träger der Kampagne sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Knappschaft und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau. Die Kampagne hat das Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in Schule und Freizeit zu verringern.

**Pressekontakte:**

Thomas Picht  
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Sankt-Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf  
t.picht@unfallkasse-nrw.de  
Tel.: 0211 90 24 1153  
Mobil: 0173 5866602

Dirk Neugebauer  
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Salzmannstr. 156 ,  
48159 Münster  
d.neugebauer@unfallkasse-nrw.de  
Tel.: 0251 2102 3106  
Mobil: 0151 14828802