

**Kontakt**

Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel  
und Gastgewerbe  
Dynamostr. 7-11  
68165 Mannheim

Forschungsgesellschaft für angewandte  
Systemsicherheit und Arbeitsmedizin mbH  
Dynamostr. 7-11  
68165 Mannheim

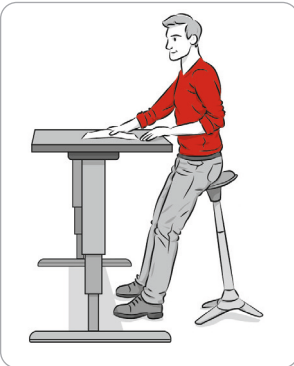
Weitere rückenstarke  
Tipps finden Sie auf:  
[www.bgn.de/769](http://www.bgn.de/769)



*Kleine Tritte,  
Podeste oder  
auch Quer-  
streben unter  
dem Tisch zum  
Abstellen eines  
Beines.*



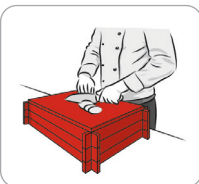
*Antiermüdungs-  
matten zur Akti-  
vierung der Halte-  
muskulatur.*



*Stehhilfen für zeit-  
weilige Entlastung des  
Rückens und der Beine.  
Achtung: Eine Stehhilfe  
ist kein Ersatz für einen  
Stuhl.*



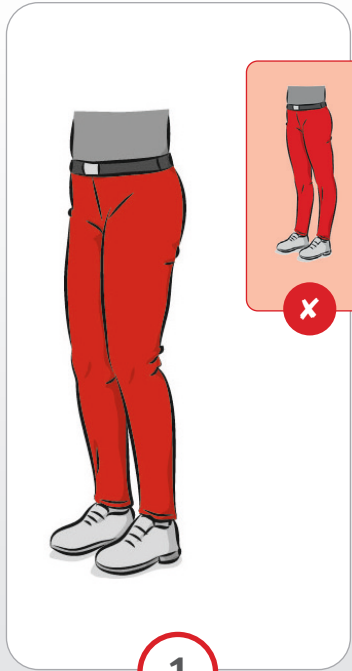
*Tipp: Ist die Arbeitshö-  
he zu niedrig und kann  
nicht angepasst wer-  
den? Stellen Sie sich  
im Grätschstand oder  
in Schrittstellung hin.*



*Nutzen Sie z. B. auch eine Schneid-  
bretterhöhung. Diese ist in meh-  
reren Stufen anpassbar und nicht  
nur für Küchen geeignet.*



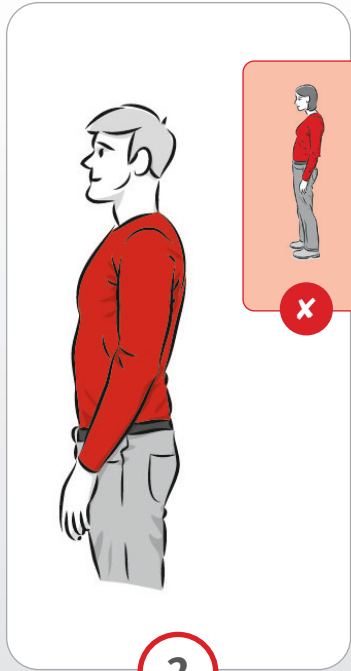
**Rückenstarke Tipps  
zum Stehen**



1

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf und verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße. Richten Sie Ihre Knie gerade nach vorn aus und beugen Sie diese leicht.

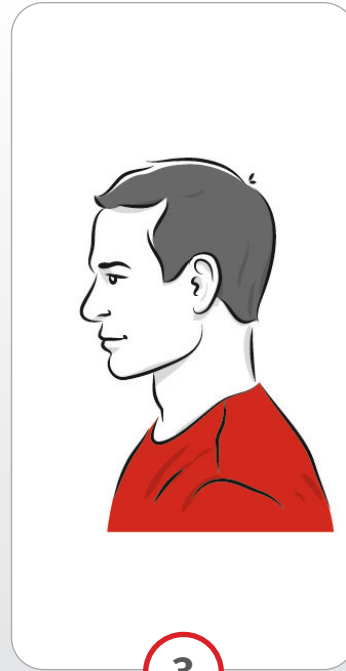
*Tipp: Spannen Sie das Gesäß an und ziehen Sie den Bauchnabel leicht nach innen. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.*



2

Richten Sie sich auf, sodass Becken und Brustkorb senkrecht übereinander stehen. Ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten unten.

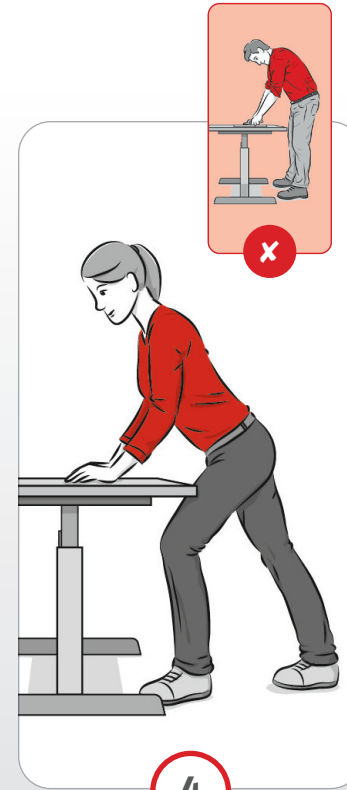
*Tipp: Wechseln Sie so oft wie möglich die Beinstellung, um länger andauerndes Stehen in gleicher Position zu vermeiden.*



3

Machen Sie den Nacken lang. Ziehen Sie dafür das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf. Das Gesicht bleibt dabei weiter geradeaus gerichtet.

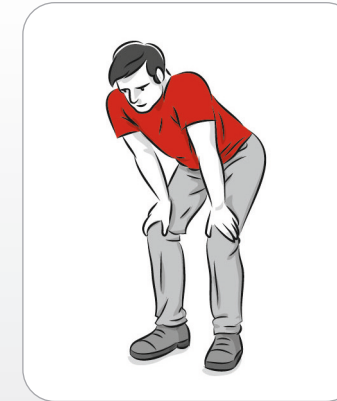
*Zum Ausprobieren: Nehmen Sie diese aktive Haltung jede halbe Stunde für fünf Minuten ein. So stärken Sie die Muskulatur und entlasten Ihre Wirbelsäule.*



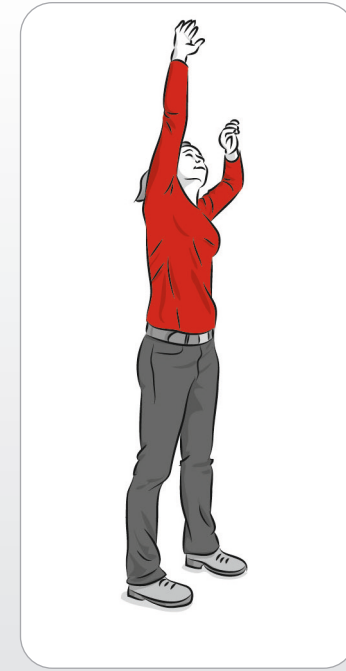
4

Beim vorgeneigten aktiven Stehen nehmen Sie eine Schrittstellung ein. Beugen Sie das vordere Bein dabei stärker als das hintere. Neigen Sie Ihren Oberkörper durch Hüftbeugung nach vorn, wobei der Rücken gerade bleibt.

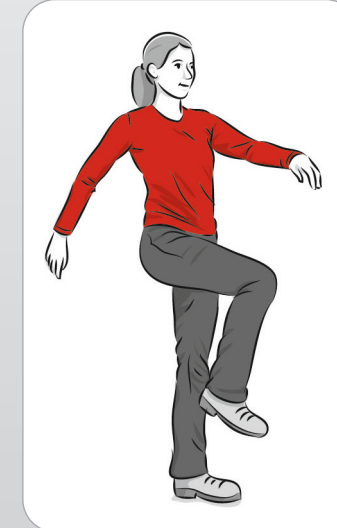
*Tipp: Wechseln Sie regelmäßig Ihre Tätigkeit/Arbeitsposition (Jobrotation).*



**Abstützen auf den Knien**  
Arme und Unterschenkel bilden eine gerade Linie. Rücken durchhängen lassen.



**Äpfel pflücken**  
Beine hüftbreit auseinander. Abwechselnd mit dem linken und rechten Arm gerade nach oben greifen.



**Gehen auf der Stelle**  
Knie beim Gehen deutlich anheben. Arme mit-schwingen lassen.