

Gesunder Bewegungsapparat

Nachstehend finden Sie vorgefertigte Inhalte und Abbildungen, die für eine E-Mailkampagne zur Aufklärung der Mitarbeiter zur Verbesserung der Gesundheit Ihres Bewegungsapparates (Rückengesundheit) genutzt werden können. Teilen Sie diese gerne mit Ihren Angestellten und deren Angehörigen; Sie können sie gegebenenfalls mit Informationen zu telemedizinischen Angeboten (falls verfügbar) und andern Krankenversicherungs-Features ergänzen.

E-Mail 1



Gesunder Bewegungsapparat

Schmerzen im unteren Rückenbereich sind weltweit verbreitet und können durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, etwa Bewegungsmangel, zu wenig Dehnung, Haltungsfelder, schlechte Schuhe, falsches Heben, Übergewicht, Alterungsprozesse und genetische Faktoren. Unsere Wirbelsäule wird durch die Rumpfmuskulatur unterstützt. Ist diese zu schwach, sind wir anfällig für Schmerzen im unteren Rückenbereich.

In den nächsten Tagen werden Sie von uns Informationen dazu erhalten, wie Sie die Gesundheit Ihres Bewegungsapparates (Rückengesundheit) verbessern können. In der Zwischenzeit können Sie sich gerne dieses Video zu Ursachen, Risikofaktoren und Prävention ansehen:

<https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/musculoskeletal-health>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

E-Mail 2



Tipps für Ihre Rückengesundheit

Hier sind einige Tipps, um Ihre Rückengesundheit zu verbessern und zu erhalten:

- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Es ist wichtig, Kopf und Nacken auf einer Linie zu halten und über den Hüften zu positionieren. Das hilft, unnötige Belastung durch eine vorgebeugte Körperhaltung zu verhindern
- Sitzen Sie nicht so viel – langes Sitzen kann zusätzlichen Druck auf die Bandscheiben verursachen. Kombinieren Sie Sitzen, Stehen und Bewegung, um Ihren Rücken den ganzen Tag über zu schützen
- Wenn Sie etwas anheben, beugen Sie die Knie, halten Sie den Rücken gerade und den Gegenstand nah am Körper. Drehen Sie sich nicht während des Anhebens!
- Vermeiden Sie immer wiederkehrende Bewegungsmuster, die Drehung und Rotation beinhalten. Manchmal hilft schon ein zusätzlicher Schritt, um Drehung zu vermeiden.

In der nächsten E-Mail werden Sie noch mehr darüber erfahren, wie Sie Ihren Rücken gesund halten können. In der Zwischenzeit können Sie sich gerne dieses Video zu Ursachen, Risikofaktoren und Prävention ansehen: <https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/musculoskeletal-health>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.

E-Mail 3



Wie Sie ab heute etwas für Ihre Rückengesundheit tun können

Hier sind einige hilfreiche Tipps, um Ihre Rückengesundheit zu verbessern:

- Dehnen Sie Ihren Rücken täglich – schon wenige Minuten können einen Unterschied machen.
- Tragen Sie stützende, bequeme Schuhe mit niedrigem Absatz.
- Ihre Matratze sollte fest genug sein, um Ihre Wirbelsäule zu stützen und Krümmung zu vermindern.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Gewicht.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf – für eine bessere Durchblutung und gesundes Gewebe.

Sie können sich gerne dieses Video zu Ursachen, Risikofaktoren und Prävention ansehen:

<https://www.gcb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/multilingual-health-kits/musculoskeletal-health>

Dies ist eine Kampagne des Generali Employee Benefits Network **geb.com**

Diese Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Wenden Sie sich bei Gesundheitsfragen an Ihren Arzt.