

Pressemitteilung

10. September 2008

Ohne Rückenschmerzen durch den Arbeitsalltag

Experte vermittelt im Chat einfache Tricks und Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule

Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin leidet fast jeder zweite Arbeitnehmer (46,1 Prozent) während oder kurz nach der Arbeit häufig an Nacken- und Schulterschmerzen sowie Rückenschmerzen. Gründe dafür sind Bewegungsarmut und hauptsächlich sitzende Tätigkeiten, die den Arbeitsalltag in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft prägen.

Am Dienstag, den 16. September 2008 beantwortet Frank Thömmes, Diplomportlehrer und Rückenschullehrer, im Expertenchat alle individuellen Fragen zum Thema. Er gibt Anregungen und Hilfestellungen, wie kleine, einfache und unkomplizierte Veränderungen in die Alltagsroutine integriert werden können und den Rücken langfristig stärken. Der Chat unter www.die-bergische-kk.de/chat ist für alle Interessenten zwischen 20:00 und 21:30 Uhr geöffnet.

Das Internetangebot ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um mitzuchatten (oder auch nur mitzulesen), brauchen Interessenten sich weder vorab zu registrieren noch technische Vorkehrungen zu treffen.

Für Rückfragen der Redaktion:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Judith Grütter
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-147
Fax: 0212 2262-407

E-Mail: judith.gruetter@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 997 (ohne Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 16-09-2008**