

---

## DGUV Lernen und Gesundheit

### Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

## Rückenschmerzen und Stress

Rückenschmerzen kennt fast jeder: Drei Viertel aller Deutschen klagen darüber, auch junge Menschen haben häufig bereits Erfahrungen damit. Dabei hat der Schmerz nur in wenigen Fällen rein körperliche Ursachen. Nicht zu unterschätzen sind psychische Auslöser wie Stress. Die aktuellen Unterrichtsmaterialien erklären, wie sich die psychische Verfassung auf den Körper auswirkt und dass wir unter dem Einfluss von Stress unsere Muskeln anspannen. Wenn diese Anspannung über einen längeren Zeitraum anhält, können sich mit der Zeit unter anderem Rückenschmerzen entwickeln.

Die Schülerinnen und Schüler der berufsbildenden Schulen bekommen mit diesen Materialien Anregungen, wie sie durch regelmäßige Bewegung und Entspannung Rückenschmerzen vorbeugen können. Außerdem lernen sie, dass Schmerz sehr individuell empfunden wird und es verschiedene Arten gibt, damit umzugehen.

Die Unterrichtsmaterialien **Rückenschmerzen und Stress** vermitteln folgende Inhalte:

- Zusammenhang zwischen psychischen Vorgängen (Vorstellungskraft, Imagination, Gelassenheit/Stress) und körperlichen Reaktionen (Entspannung/Muskelerregungen, Rückenschmerzen)
- Emotionen und Körperhaltung
- Schmerzentstehung und Schmerzkreislauf
- Übungen zur Entspannung

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) > Webcode 1081670

## **DGUV Lernen und Gesundheit**

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Folien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und durch eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

[www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter unter

[www.dguv-lug.de/dguv\\_lernen\\_und\\_gesundheit\\_newsletter.php](http://www.dguv-lug.de/dguv_lernen_und_gesundheit_newsletter.php)

Kontakt Redaktion:

Universum Verlag, Gabriele Albert (stv. Chefredakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

E-Mail: [gabriele.albert@universum.de](mailto:gabriele.albert@universum.de)

---

Ansprechpartner

Martina Beuting  
[martina.beuting@universum.de](mailto:martina.beuting@universum.de)

Tel.: 0611 . 90 30 - 271  
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH  
Taunusstraße 54