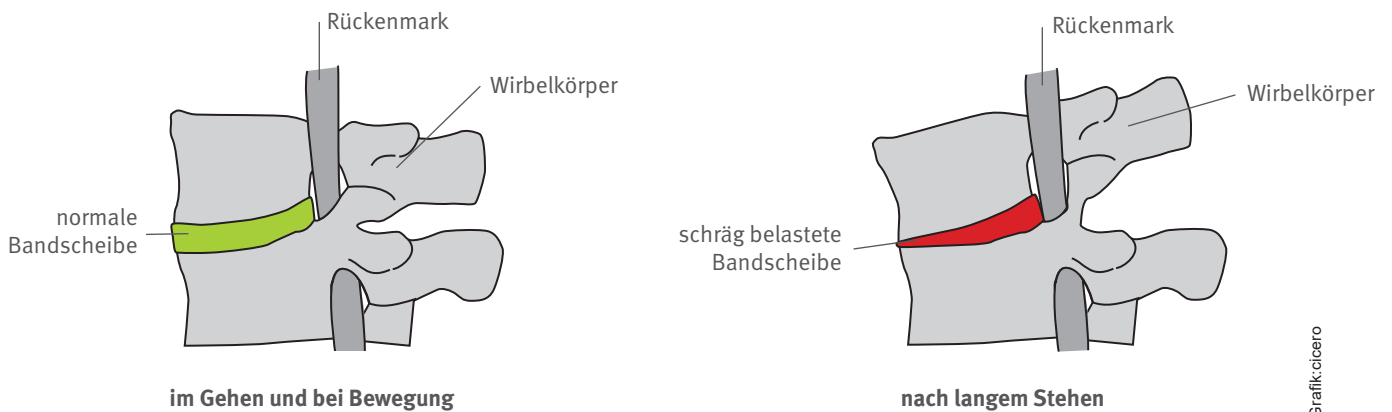


## Stillstehen belastet

Erklären Sie anhand der folgenden Grafiken, weshalb sich stundenlanges Stillstehen auf die Gesundheit des Rückens und der Beinvenen negativ auswirken kann. Sie können zur Beantwortung der Fragen auch das PDF dieser Broschüre „Stehend K.O.“ von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin downloaden und durchlesen: [www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A38.html](http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A38.html) nutzen.

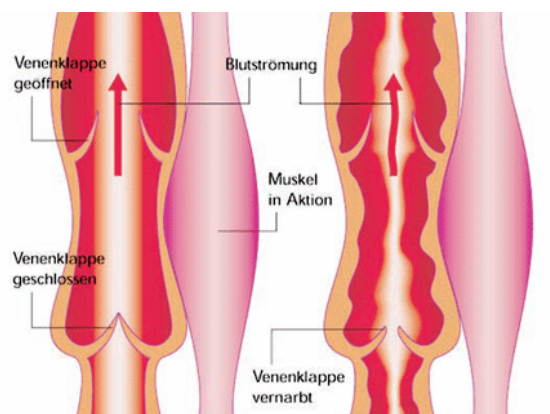
Benutzen Sie für Ihre Notizen ein Extrablatt.

1. Die linke Abbildung zeigt eine Bandscheibe, die nicht belastet ist, die rechte eine mit gekrümmter Wirbelsäule. Warum kommt es in Stehberufen häufig zu Rückenbeschwerden?



Grafik:cicero

2. Bitte beschreiben Sie, was beim Stehen mit dem Blut in einer gesunden Vene und in einer kranken Vene passiert. Erklären Sie dabei den Begriff „Muskelpumpe“.



Grafik: BGHW und BGW

3. Mit welchen Gesundheitsrisiken muss man im Stehberuf rechnen, wenn man ohne körperlichen Ausgleich stundenlang stillsteht?