

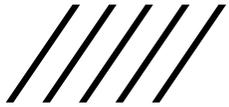


# 1. WFSV Kongress Medizin am Arbeitsplatz



*petra*  
**SCHREIBER-  
BENOIT**

Ernährung | Bewegung | Entspannung





# 1. WFSV Kongress Medizin am Arbeitsplatz

**Gesunder Rücken  
Starkes Unternehmen**



*petra*  
**SCHREIBER-  
BENOIT**

Ernährung | Bewegung | Entspannung





petra  
SCHREIBER-  
BENOIT

Ernährung | Bewegung | Entspannung

# BACK- POWER

STABILITÄT, KRAFT &  
MOBILITÄT FÜR IHREN  
RÜCKEN

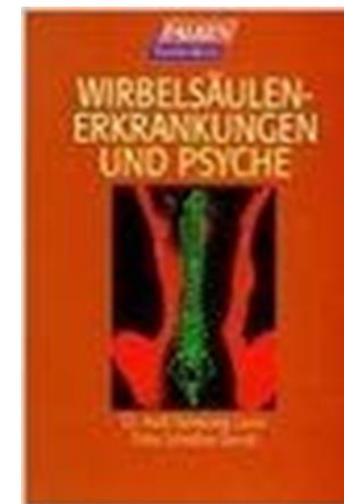
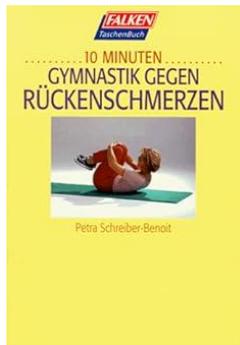
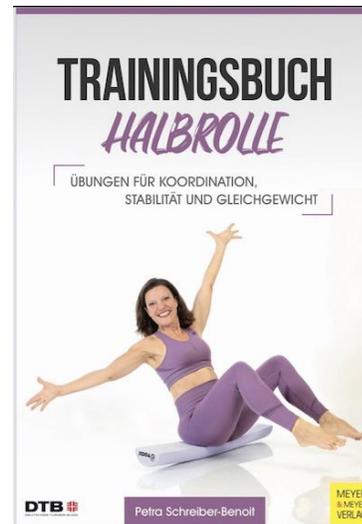
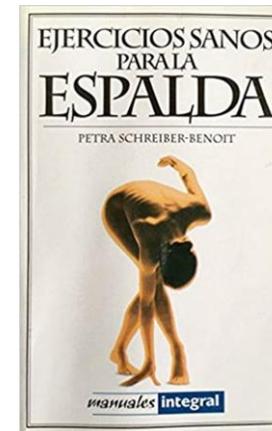
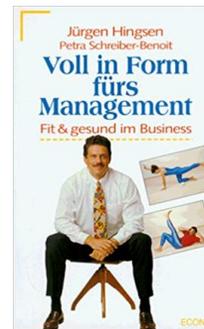


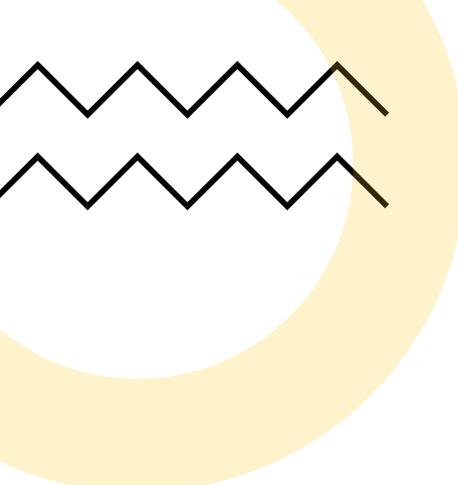


Nur 5 Alltagsübungen täglich halten uns fit



MEYER & MEYER VERLAG



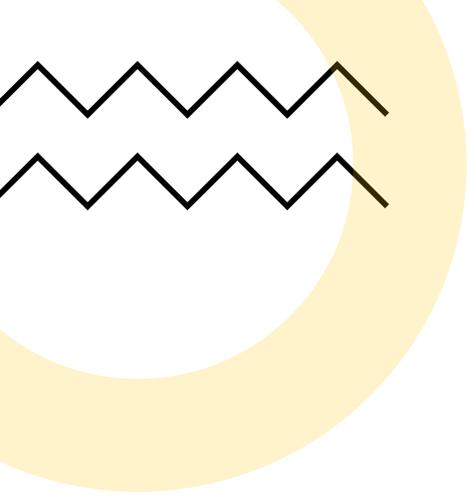


# Die Betätigung ist mega

- Die Worte einer Teilnehmerin nach der Kursstunde BGM am Landgericht Zweibrücken:

„Ich habe direkt nach der 1. Kurseinheit gespürt, wie mega die Betätigung gut tut. Man durchbricht die Arbeitsroutine und der Körper ist wieder aktiviert, nicht nur der Geist, der normalerweise ohne sportliche Unterbrechung müde wird. Man geht ganz anders an den Schreibtisch zurück. Diesen Effekt kann jeder haben, wenn er das Verständnis dafür mitbringt, das generelle Verständnis, dass Bewegung/Sport gut tut! Ansonsten denkt man, warum soll ich die Zeit opfern, denn die Arbeit muss getan werden“.





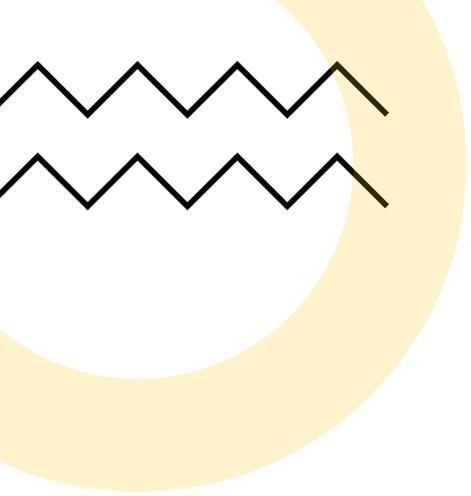
# Nicht nur Deutschland hat Rücken

- Alle europäischen Länder haben Rücken
- Rückenschmerzen akut, latent oder immer wiederkehrend

Auch Österreich

Das ist bekannt, das wissen wir alle!

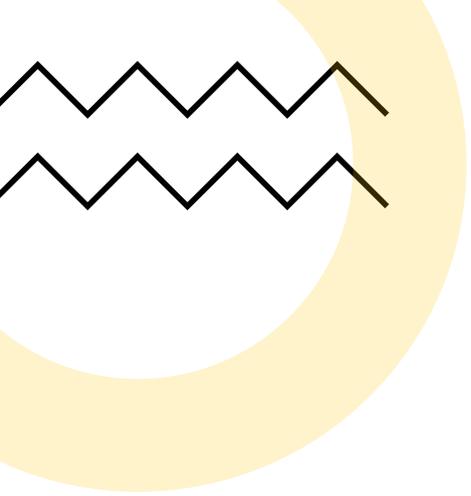




# Schmerz in Zahlen

Das sparen wir aus, denn wir wissen es!

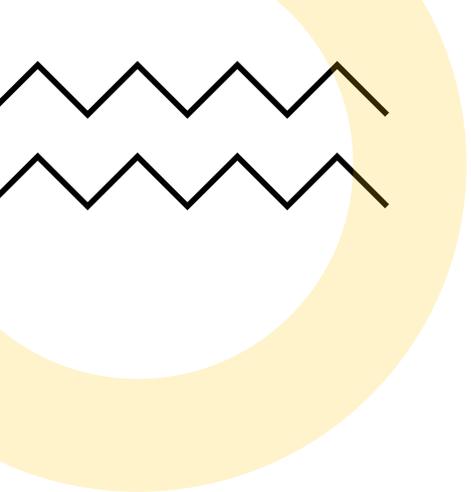




# Wer von Ihnen

hatte in diesem Jahr einmal oder  
häufiger Rückenschmerzen?





# Rückenschmerzen

Holistisch/ganzheitlich betrachten!

- **Körper Geist & Seele**

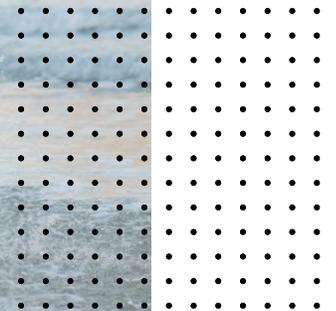
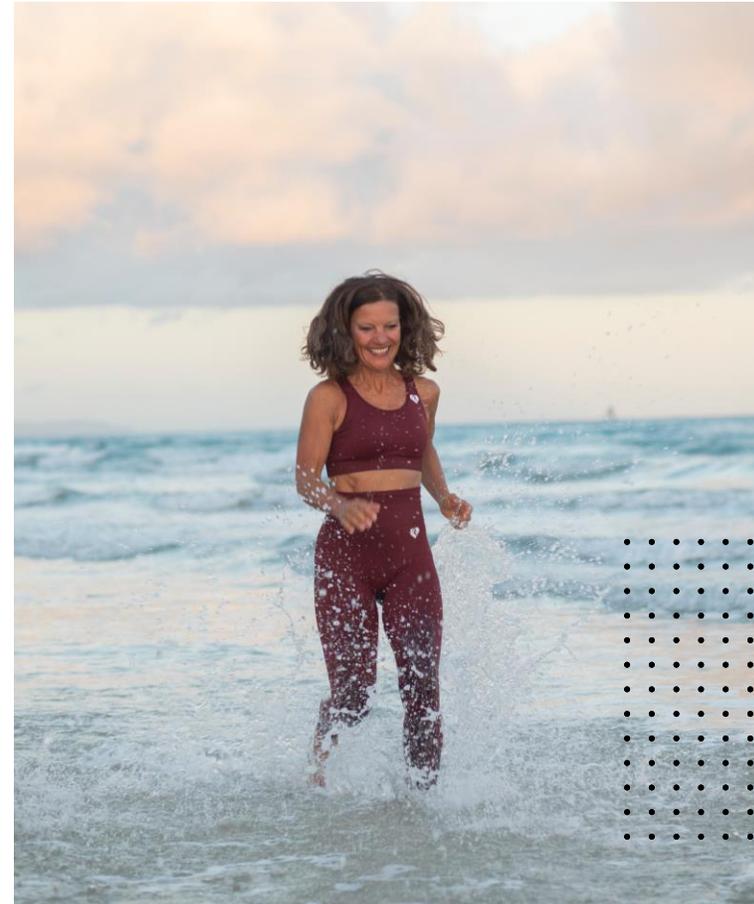
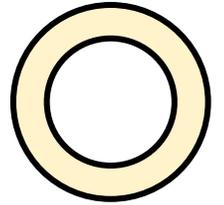
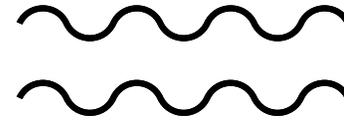


**Ernährung - Bewegung - Entspannung**



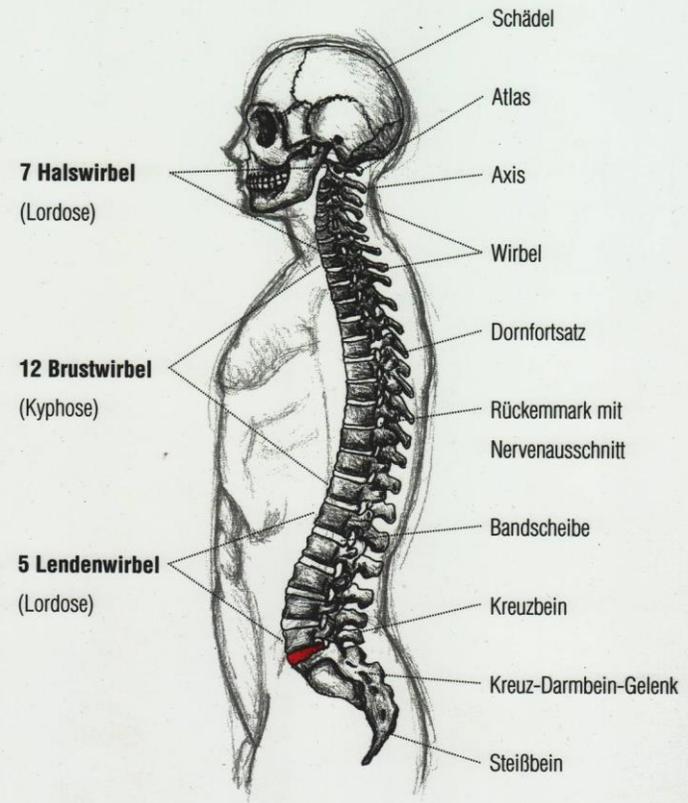
# Anatomie Rücken to GO

- Um zu verstehen, wie wir unseren Rücken stark und mobil halten können, müssen wir zuerst einen Blick auf seine Anatomie werfen.

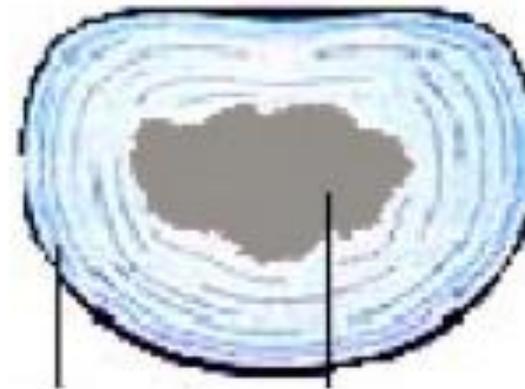
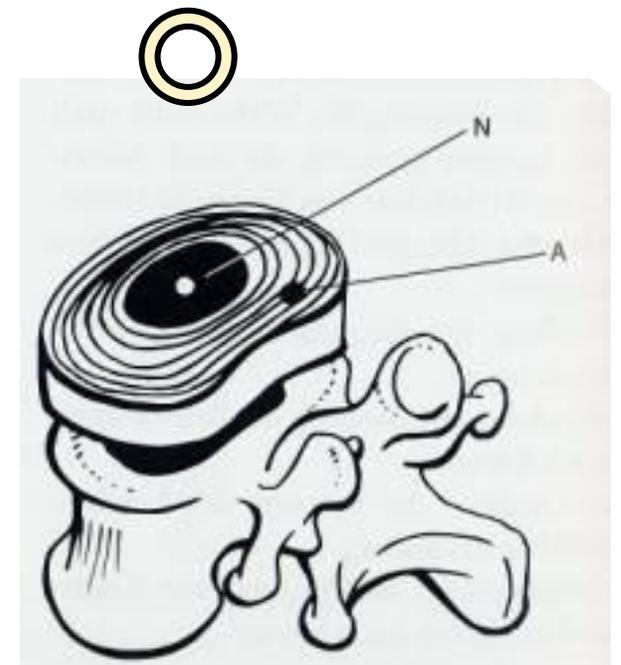
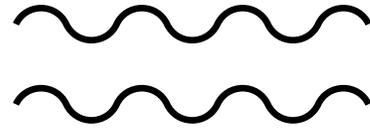


# AUFBAU DER WS

## DIE WIRBELSÄULE

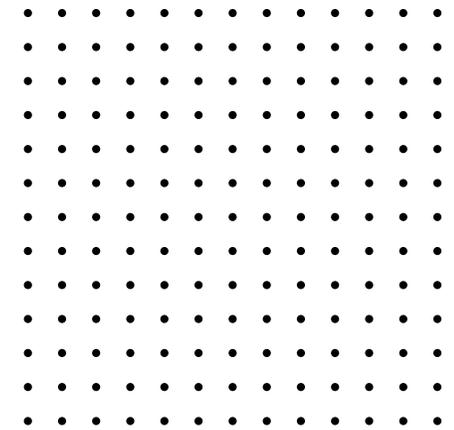


# AUFBAU DER BS



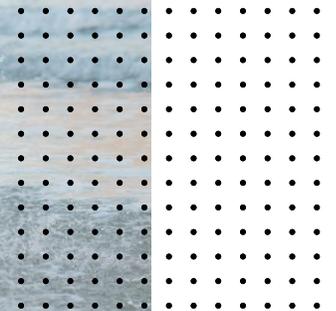
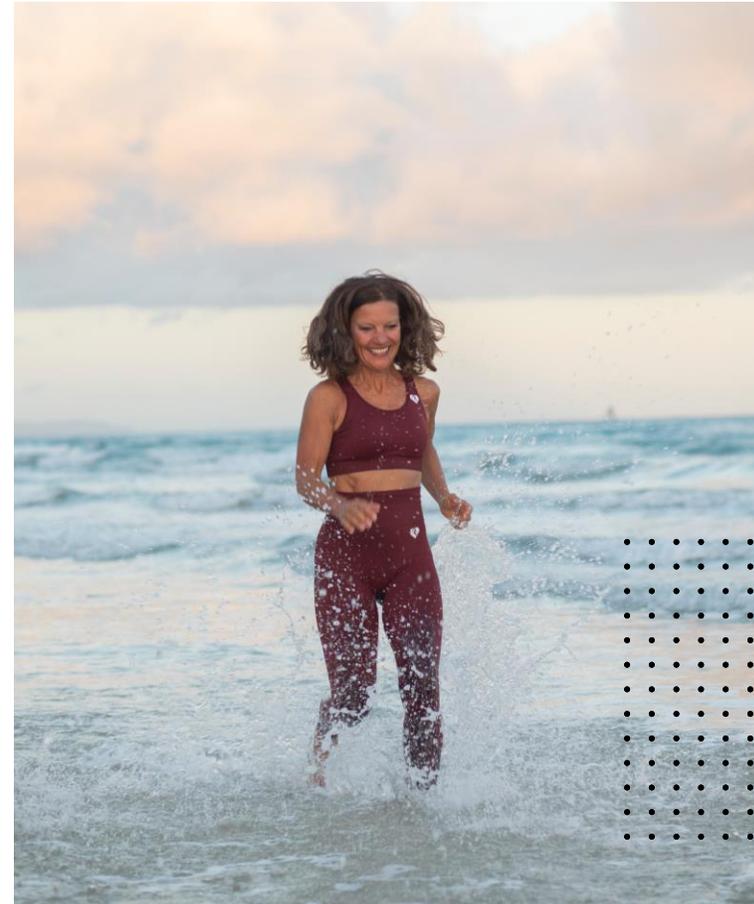
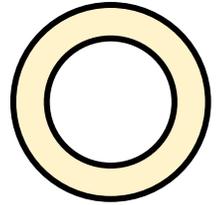
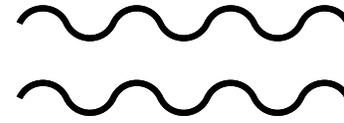
Faserring

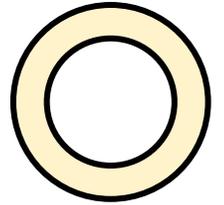
Gallertkern



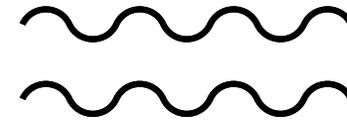
# Funktion der BS

- Stoßdämpfer, damit die knöchernen Wirbel nicht direkt aufeinander sitzen.
- Wie Wasserkissen dämpfen sie Erschütterungen und Druckbelastungen aller Art.
- Diese verformbaren Pufferscheiben tragen auch zur Beweglichkeit unseres Rückgrats bei.

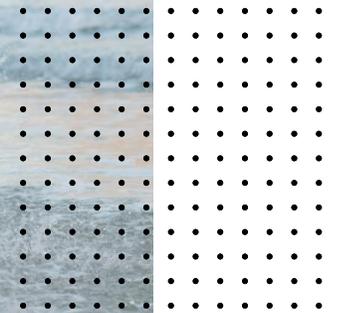
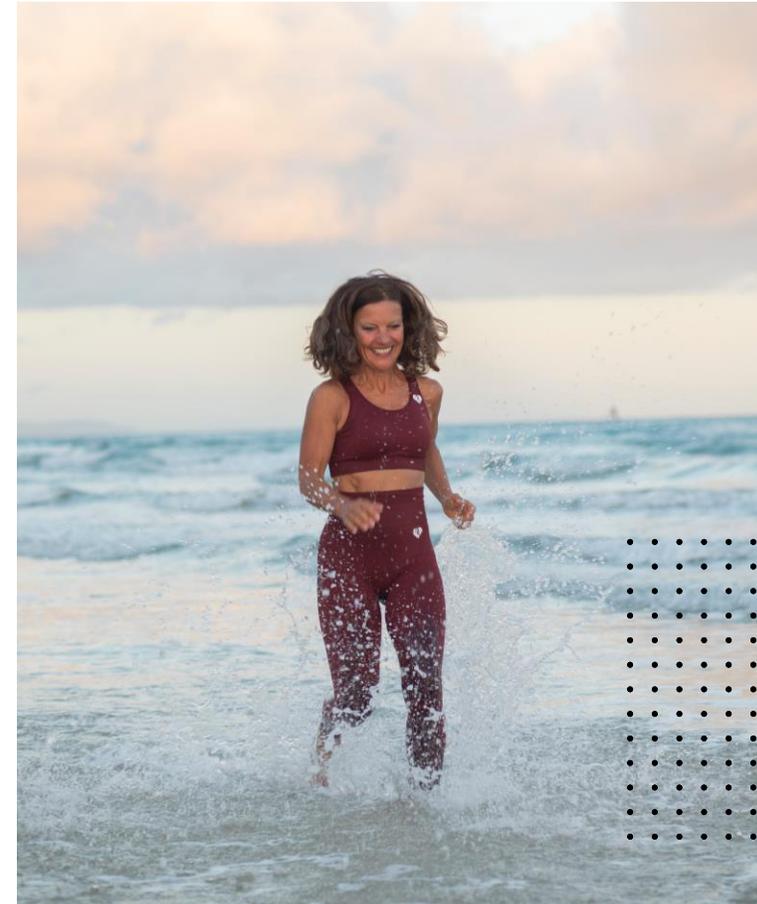




# Interessant zu wissen

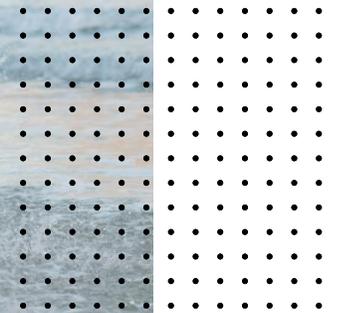
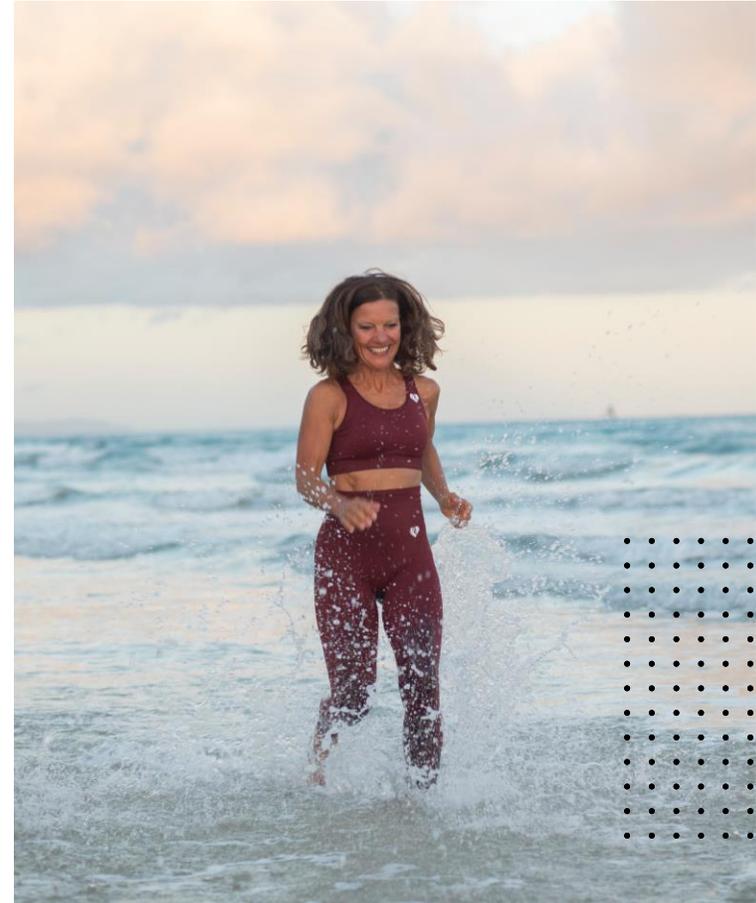
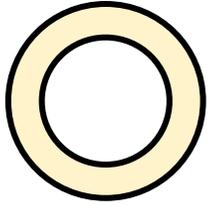
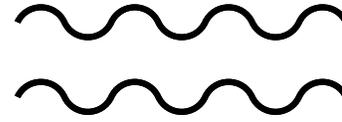


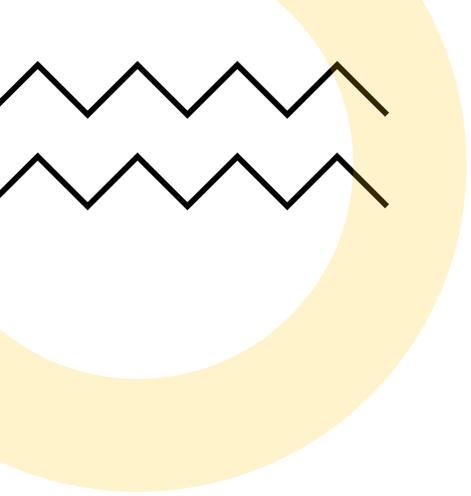
- Wir werden tagsüber kleiner und "wachsen" nachts, tagsüber Wasserverlust & Rückgang der Scheibendicke. Während 7 stündiger Nachtruhe steigt durch die Flüssigkeitsaufnahme der Druck in der BS um mehr als das Doppelte;
- Problem: gezwungene Bettruhe.



# Muskeln

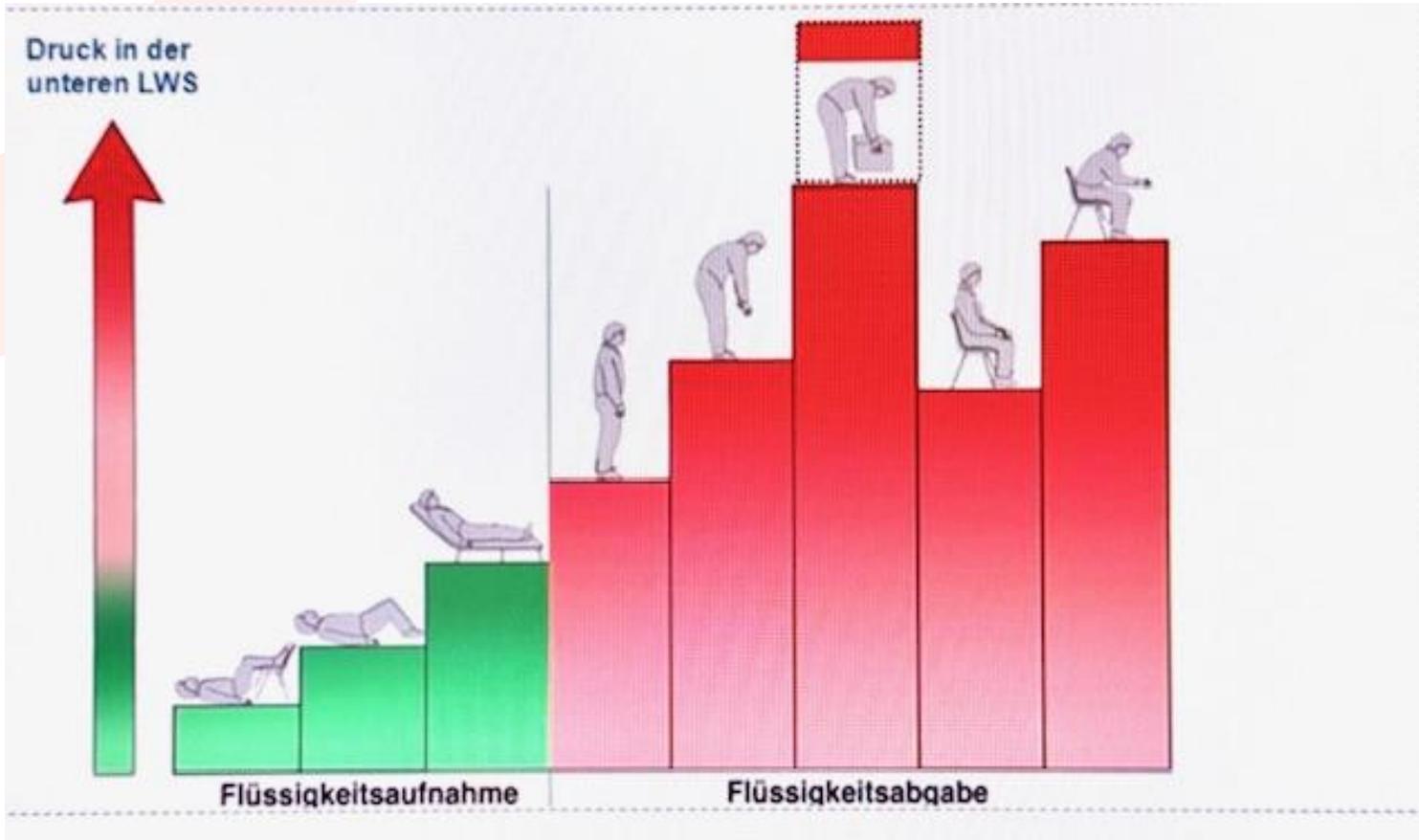
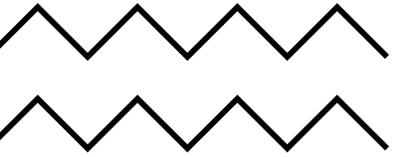
- Ein gutes Muskelkorsett entlastet alle Gelenke im Körper, nicht nur die Wirbelgelenke und sie "ziehen" die Gelenke im übertragenen Sinn auseinander und schaffen so Platz!
- Und das ist gerade mit dem natürlichen Älterwerden und dem häufig damit verbundenen Höhenverlust der Bandscheibe mit den Jahren so hilfreich.

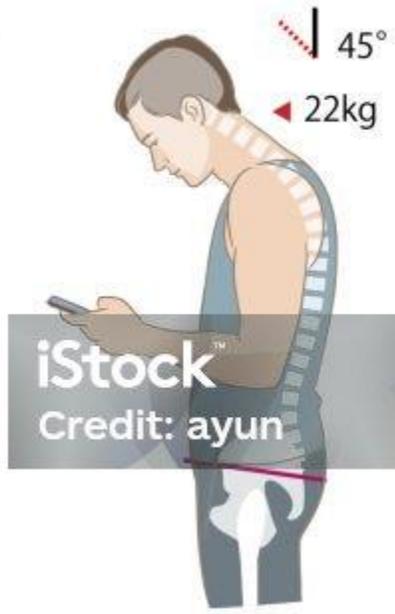
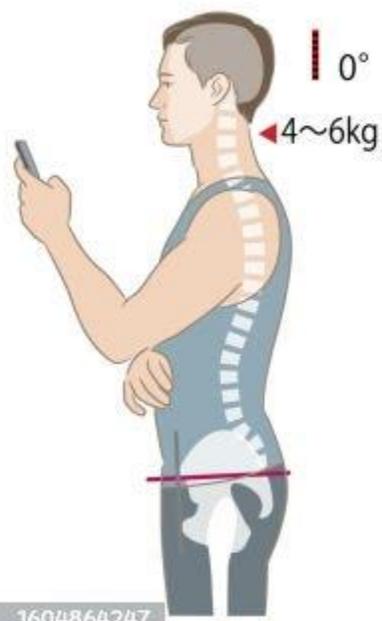
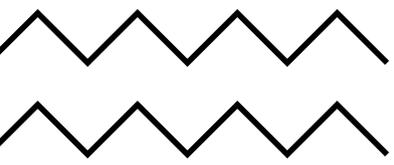




# Die sogenannte Null-Stellung der WS

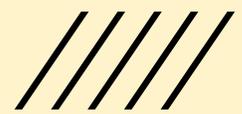


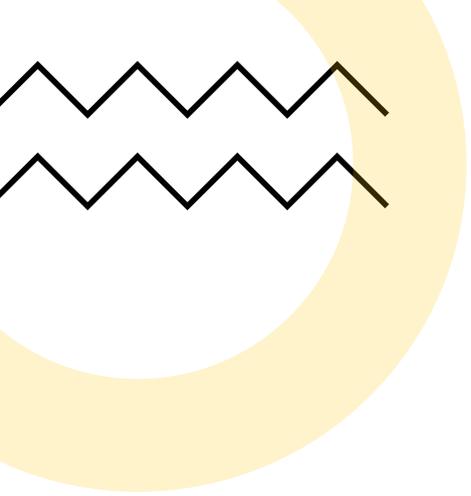




iStock™  
Credit: ayun

1604864247





# Haltung

ist



**Körper**

**Geist**

**Seele**

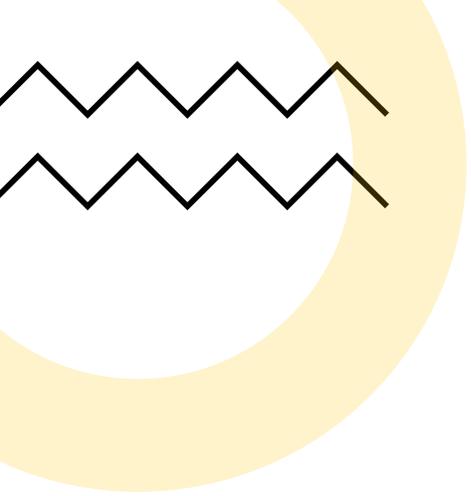




STARKER RÜCKEN -  
STARKES UNTERNEHMEN

**PRAKTISCHE TIPPS**



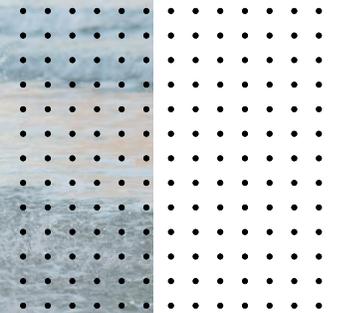
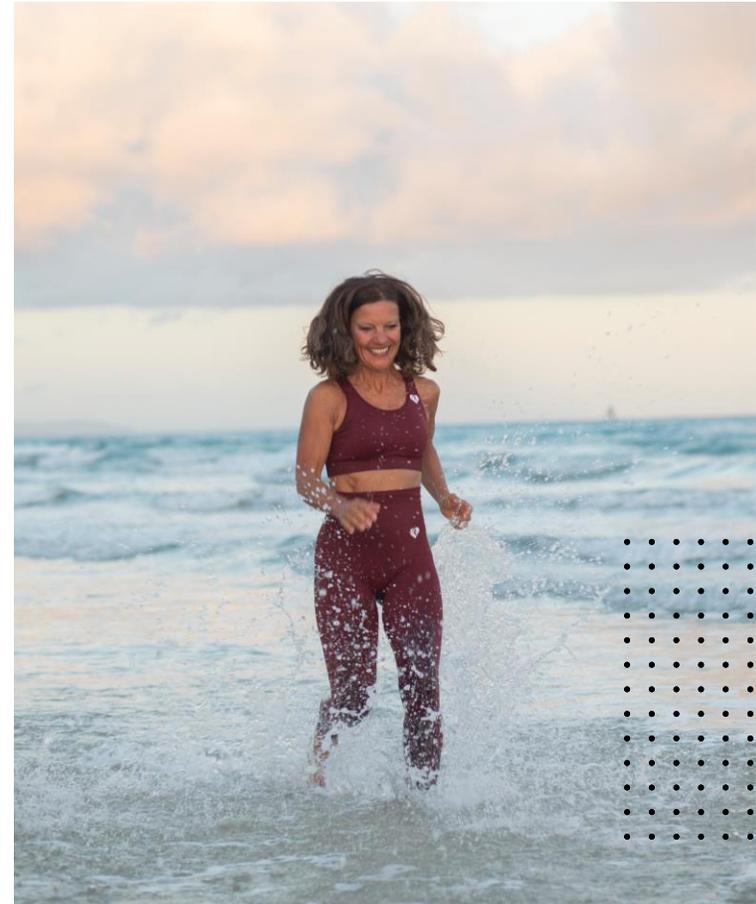
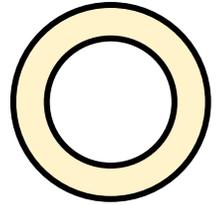
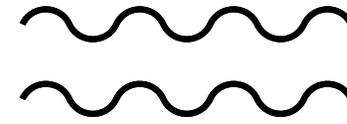


# Haltung

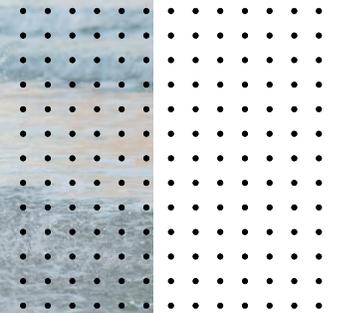
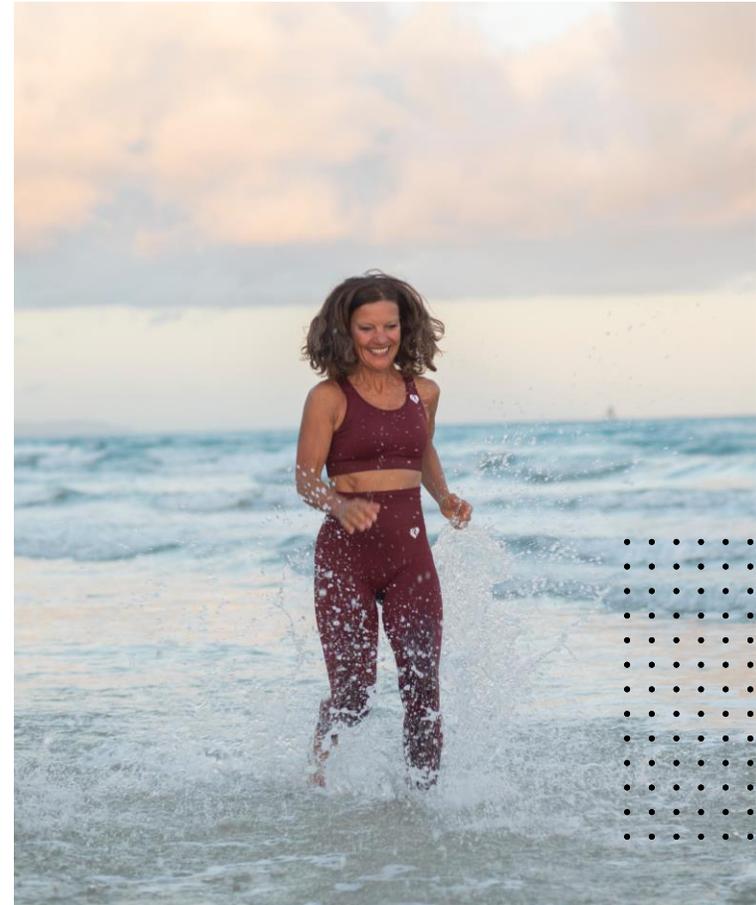
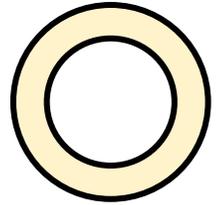
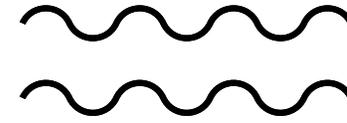
- Unser Rücken ist ein Spiegel unserer Arbeitskultur ist.
- Es geht nicht nur um Möbel, sondern um Haltung - körperlich und mental.
- Fehlbelastungen entstehen, wenn wir „aushalten“ statt uns „aufrichten“. Das beeinflusst Leistungsfähigkeit, Kreativität und sogar die Unternehmenskultur.



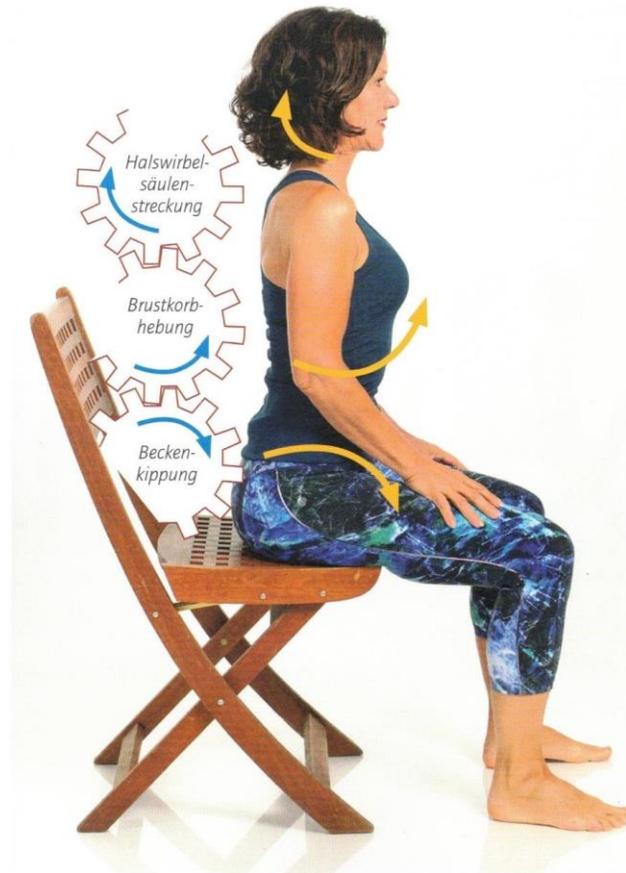
# Drei klare Botschaften:



# 1. Botschaft:



# ZAHNRAD- MODELL NACH BRÜGGER



Zahnradmodell, modifiziert nach Brügger (1990)



# Zahnradmodell

Zusammenspiel von Becken, Wirbelsäule, Schultergürtel, Kopf

Fehlhaltungen → Kettenreaktionen → Schmerzen

Verbindung zur Realität: Büroalltag, Bildschirmarbeit, eingefallene Haltung

**Haltung ist mechanisch UND emotional**



Zahnradmodell, modifiziert nach Brügger (1990)



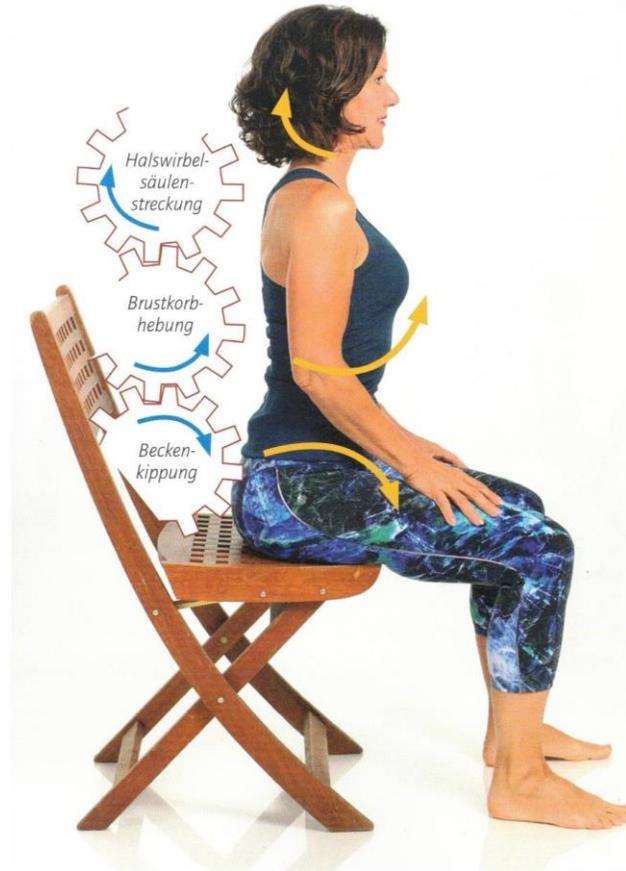
# WAS GLAUBEN SIE, WELCHE IST DIE BESTE SITZPOSITION ?



Zahnradmodell, modifiziert nach Brügger (1990)



# DIE NÄCHSTE!



Zahnradmodell, modifiziert nach Brügger (1990)



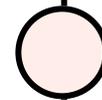
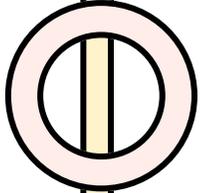
Die Wirbelsäule liebt  
Abwechslung, nicht  
Stillstand.

Jeder Haltungswechsel ist  
ein kleines „Update“ für  
unsere Muskulatur, unsere  
Bandscheiben und sogar  
unser Gehirn.

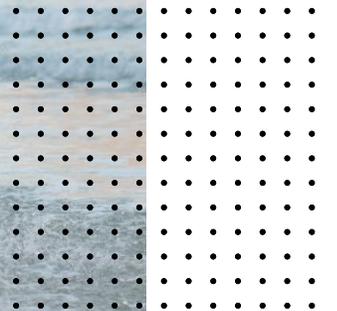
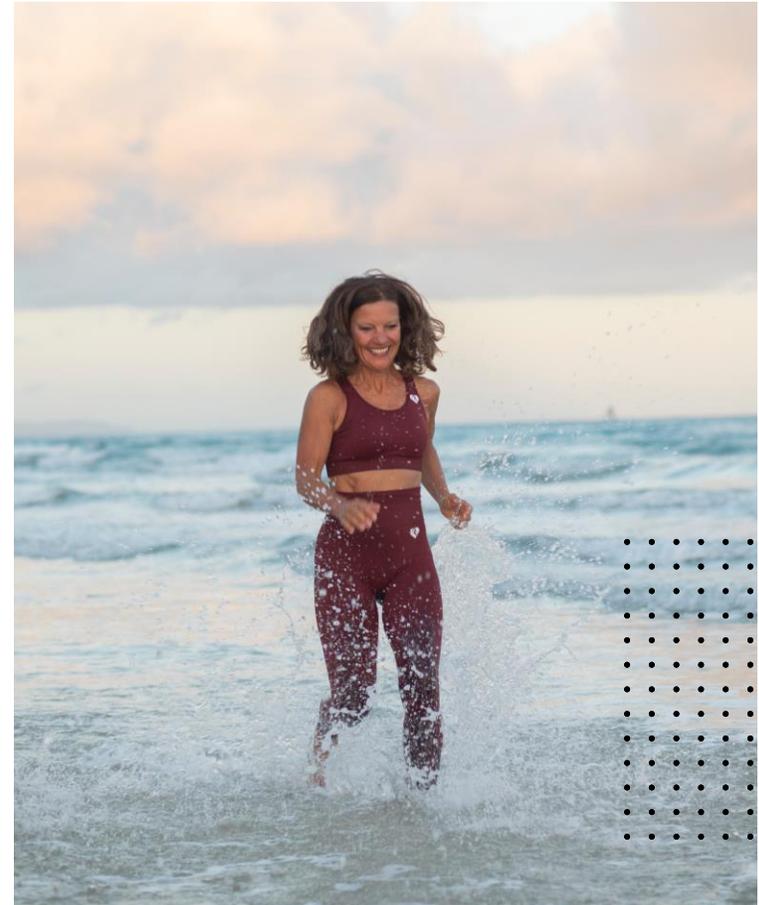
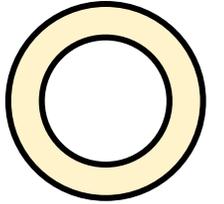
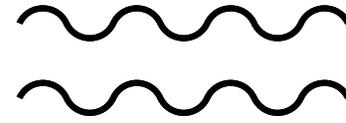
Statisches Sitzen ist wie ein  
Dauer-Standbild –  
Abwechslung ist Bewegung  
im Mini-Format.

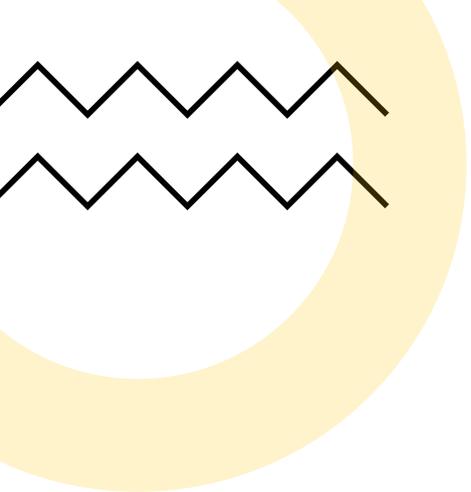


*Zahnradmodell, modifiziert nach Brügger (1990)*



## 2. Botschaft:



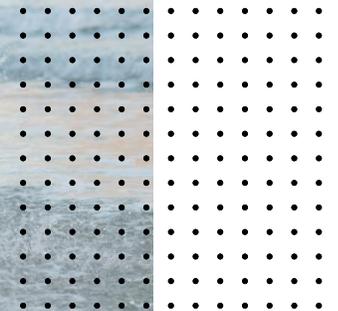
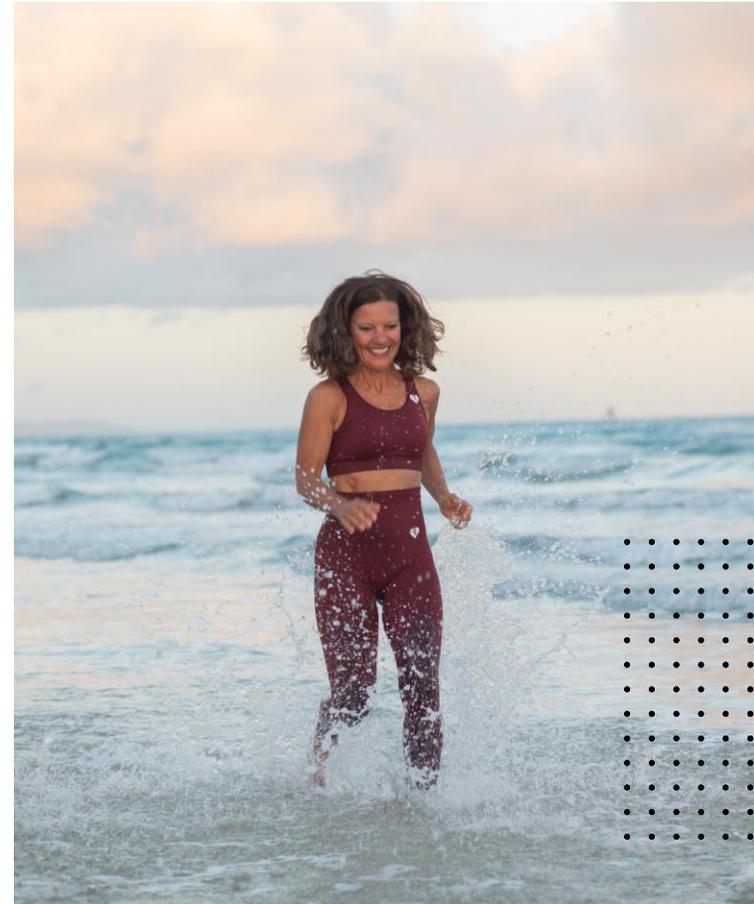
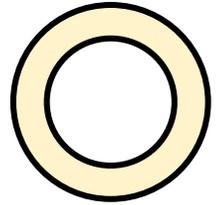
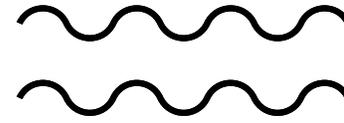


# Die innere Medaille

- Unsichtbare Medaille um den Hals - getragen mit Würde und Haltung
- Verbindung von Haltung und innerer Stärke
- Haltung als Botschaft: „Ich bin da. Ich bin wertvoll.“



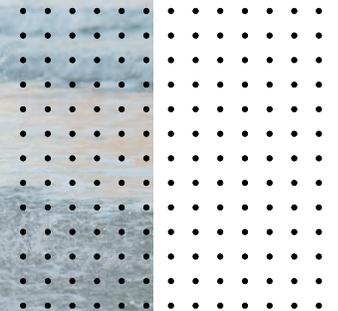
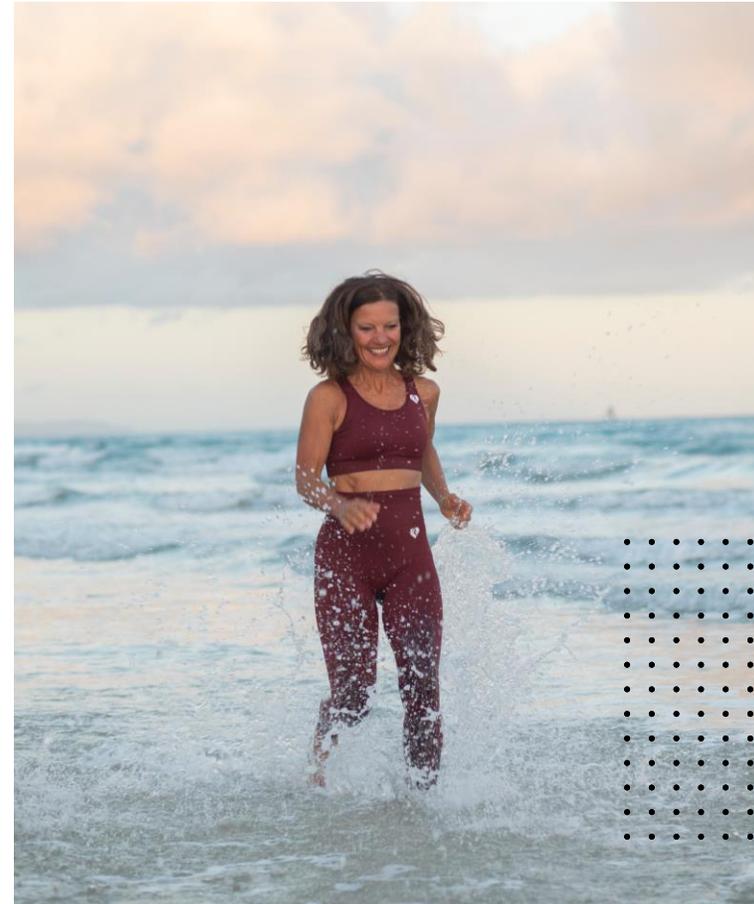
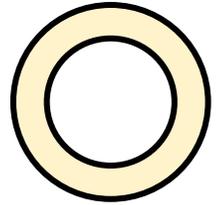
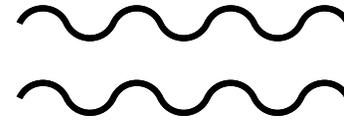
# 3. Botschaft:



# Core=Powerhouse= Innere Kraftzentrale

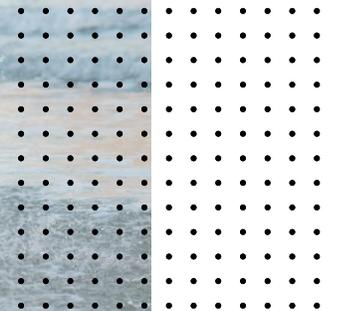
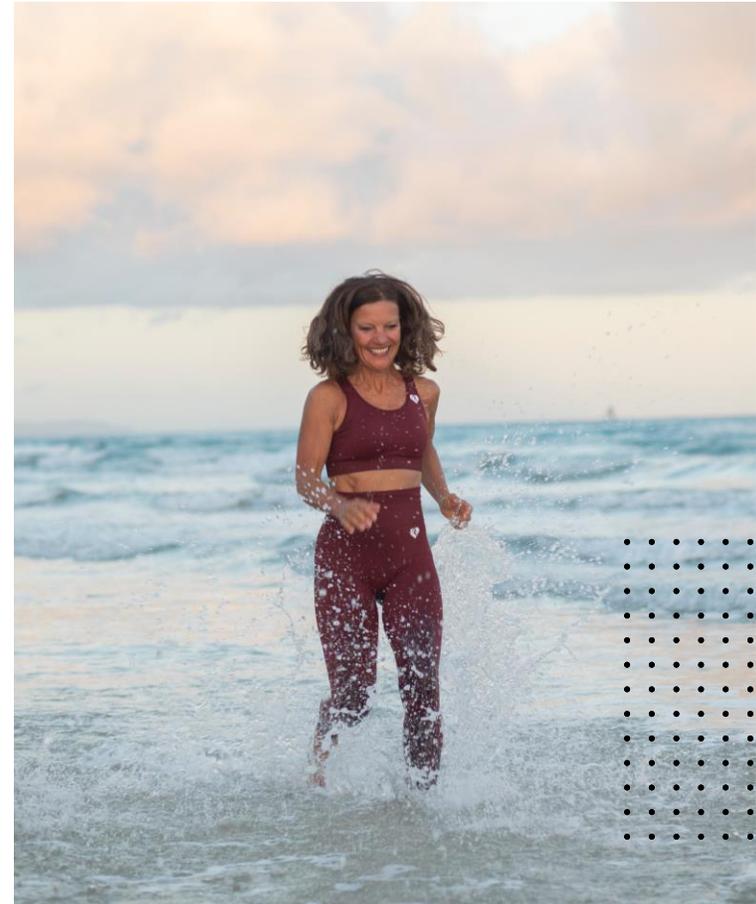
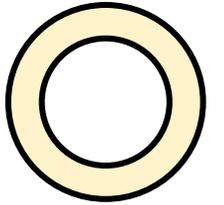
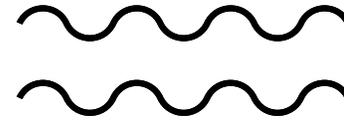
- **Live-Anleitung zur Aktivierung im Stehen**  
(Publikum macht mit):
  1. Aufrecht stehen, Knie weich
  2. Becken zentrieren
  3. Bauchnabel sanft nach innen oben ziehen
  4. Brustbein heben
  5. Medaille wieder spüren
  6. Innerlich lächeln

Hinweis: Diese Übung in Alltag integrieren  
(z. B. beim Zähneputzen, Telefonieren,  
Warten, Smalltalk)



# Drei klare Botschaften:

- Trage deine Medaille - jeden Tag
- Spüre deine Zahnräder - halte sie beweglich
- Aktiviere dein Core/Powerhouse - immer wieder





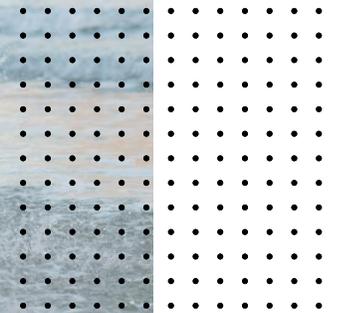
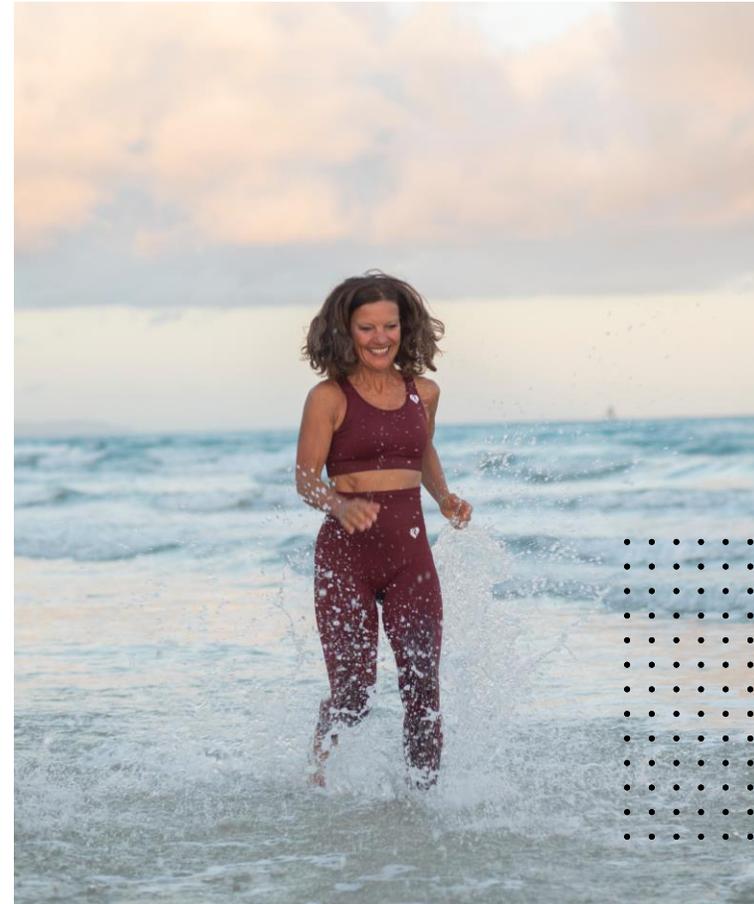
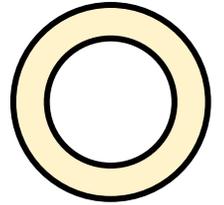
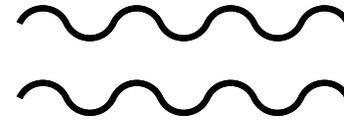
## 4. TIPP



**Lass dein Arbeits-  
Leben Gymnastik  
sein!!!**

# Ermutigung

- ✓ Praktische Mini-Maßnahmen
- ✓ direkt umsetzbare Aktivitätsimpulse bewirken viel!





STARKER RÜCKEN -  
STARKES UNTERNEHMEN  
STARKES LEBEN

**ES BEGINNT BEI DIR**

**UNTERSTÜTZT IM  
UNTERNEHMEN**





## Vital-Workshop für Ihre Führungskräfte & Mitarbeiter

1, 3 oder 5 Tage



### Was erwartet Sie?

Ernährung - Bewegung - Entspannung

- Inspirierende Impulsthemen
- Praktische Einheiten
- Individuelle Beratung & Austausch
- Spürbare Wirkung für Beruf & Freizeit

### Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Gesunde, motivierte Mitarbeiter
- ✓ Höhere Leistungsfähigkeit & weniger Fehlzeiten
- ✓ Nachhaltige Impulse für eine moderne Unternehmenskultur
- ✓ Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter - ein klarer Wettbewerbsvorteil

### Im Unternehmen

- Tagesworkshop vor Ort
- Ergonomische Arbeitsplatz-Inspektion: Analyse & Optimierung vor Ort
- Sofort umsetzbare Empfehlungen für mehr Wohlbefinden und Produktivität
- Externe Expertise – maßgeschneidert für Ihr Unternehmen



**Kompakt.  
Effektiv.  
Praktikabel.**

In einem Hotel Ihrer Wahl erleben Ihre Teilnehmenden mit **Diplom-Sportwissenschaftlerin** und **Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement Petra Schreiber-Benoit**, wie einfach Gesundheit in den Arbeitsalltag integriert werden kann – ganz ohne großen Zeitaufwand.

**Mit Ernährung, Bewegung, Entspannung den Arbeitsalltag stärken!**



**Entdecken Sie das 3-Minuten-Geheimnis  
für einen entspannten Rücken –  
in Ihrer Mittagspause**

Ohne Umziehen, ohne Schwitzen –  
mit nachhaltigem Effekt

Hinlegen, loslassen.

Spürbar effektiv.

Was wäre, wenn gesunde Haltung so einfach wäre?



Ein täglicher Impuls, um Rücken-  
schmerzen vorzubeugen, zu  
lindern und gesund zu leben.

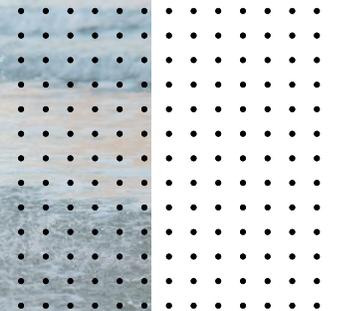
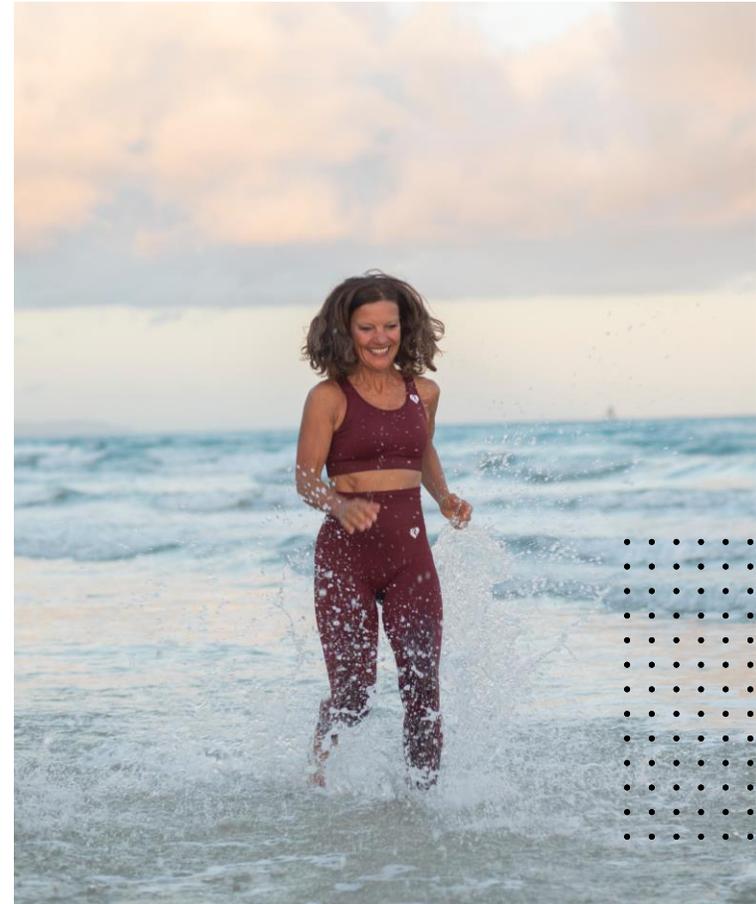
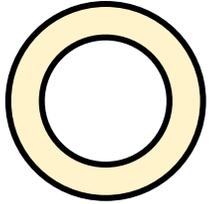
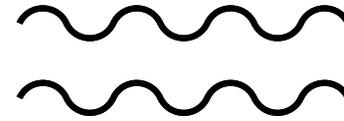
Für alle, die besser sitzen & stehen  
und besser leben wollen.

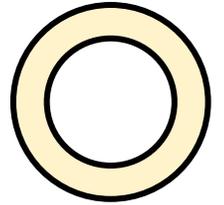
Schnell und wirksam mit der Halbrolle  
von Petra Schreiber-Benoit.



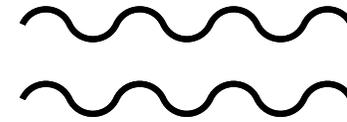
# Meine Botschaft:

- **Nutzen Sie meine Formate!**
- **Fit4Business als Intensiv-Training**
- **Impuls-Workshops im Unternehmen**
- **UND**
- **Ausbildung von Gesundheitsbeauftragten für Ihr Unternehmen**



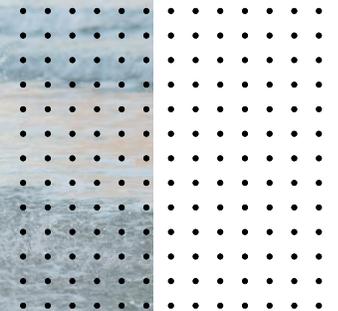
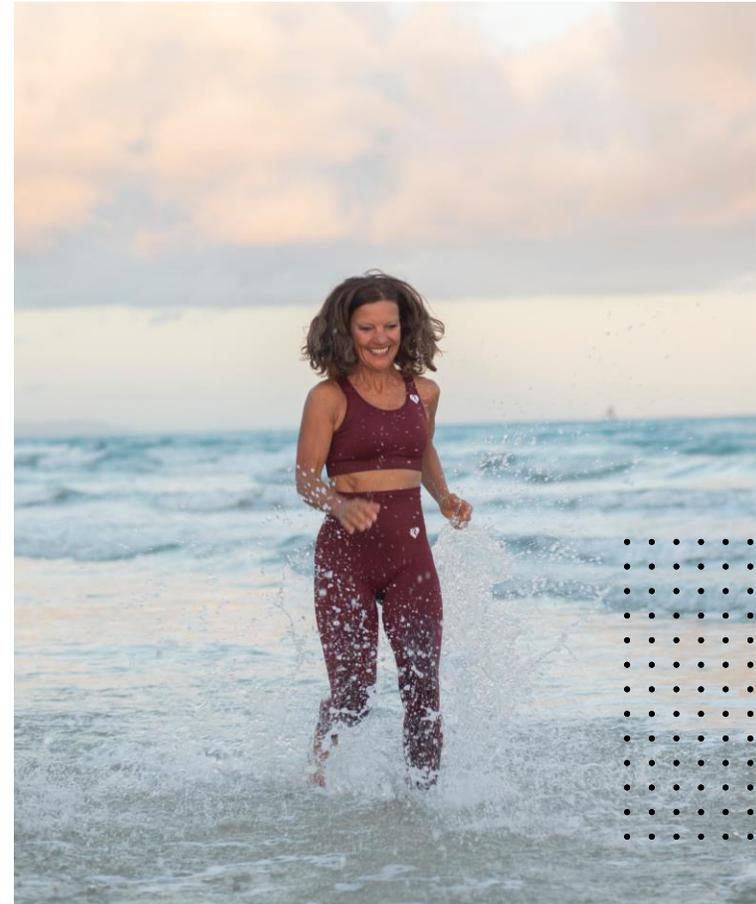


# Meine Botschaft:



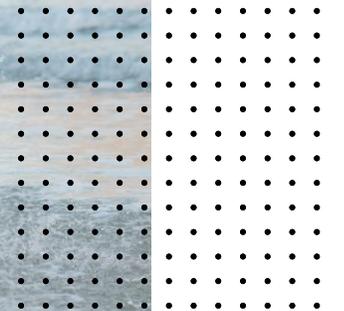
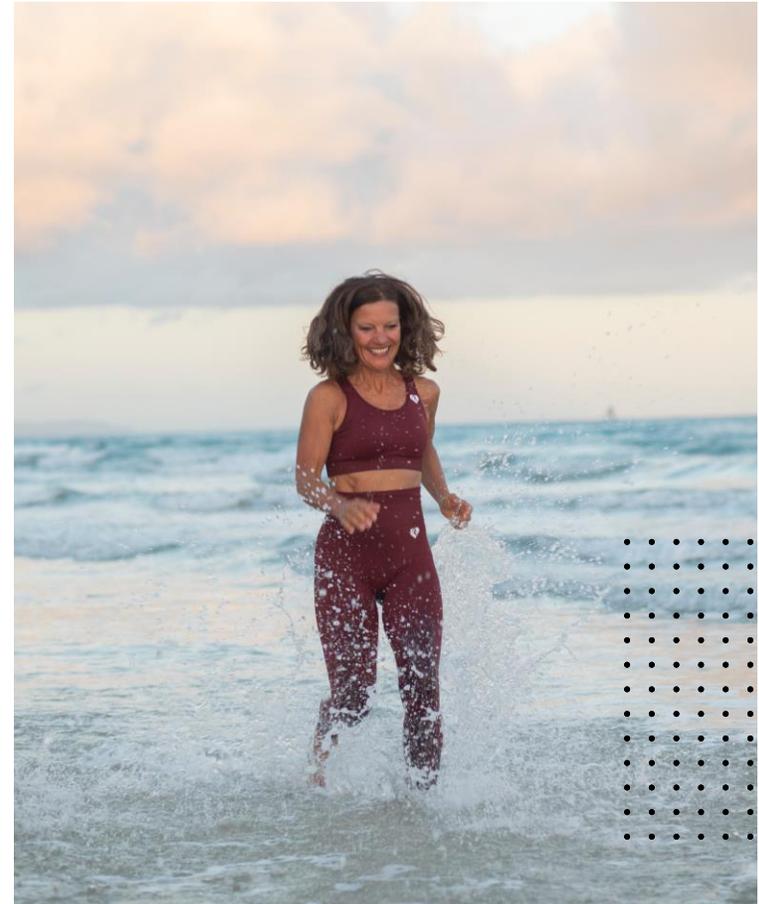
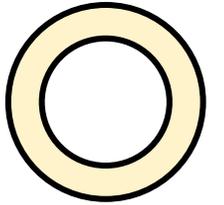
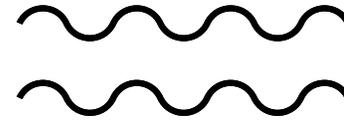
- So können die Mitarbeiter und Führungskräfte mit Freude motiviert

**ins TUN kommen**



# Abschließende Botschaft:

- **Kommen Sie an meinen Büchertisch, tragen Sie sich in die Emailliste für weitere Infos ein und informieren Sie sich persönlich im Gespräch.**
- **Ich bin für SIE da!**



**DANKE  
FÜR IHR  
INTERESSE**

