

Kassel, den 1. März 2024

Kompass für einen gesunden Rücken

Anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) auf ihre Veranstaltungen und Kurse sowie Vorträge zum Thema Rückengesundheit hin. Mehr Informationen dazu unter: www.svlfg.de/gesunder-ruecken-im-betrieb

Auch die zehn einfach umzusetzenden Tipps der Aktion Gesunder Rücken e.V. empfiehlt die SVLFG. Wie diese wissenschaftlich untermauerten Übungen praktisch umgesetzt werden, findet sich auf der Internetseite www.agr-ev.de/de/tag-der-rueckengesundheit. Unter dem Motto "Dein Kompass zur Rückengesundheit" werden Interessierte dabei unterstützt, den eigenen Weg zur Rückengesundheit zu finden, also selbständig Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern – individuell auf sie abgestimmt.

Ziel des Tags der Rückengesundheit ist es, das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie wichtig ein gesunder Rücken im Leben ist. Er soll dazu zu ermutigen, eigenständig vorbeugende Maßnahmen gegen Rückenproblemen anzugehen. Denn Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das Menschen jeden Alters betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegungsmangel, falscher Körperhaltung, Übergewicht und andere Faktoren können Rückenprobleme entstehen, welche die Lebensqualität oft erheblich beeinträchtigen.

Auch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind aufgerufen, ihre Beschäftigten für das Thema zu sensibilisieren und ergonomische Arbeitsplätze bereitzustellen. Denn gerade im beruflichen Umfeld verbringen viele Menschen einen Großteil ihres Tages im Sitzen oder in einer einseitigen Körperhaltung, was langfristig zu Rückenproblemen führen kann.

SVLFG



sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.

