

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>I. Was beeinträchtigt die Gesundheit des Staplerfahrers?</b>	
1. Langandauerndes Sitzen krümmt die Wirbelsäule .....	5
2. Rückwärtsfahrten erzeugen Nackenschläge .....	6
3. Fehlhaltungen des Kopfes schädigen die Halswirbelsäule .....	6
4. Vibrationen stören die Bandscheibenernährung .....	7
5. Zug und Kälte verspannen die Muskeln .....	7
6. Gesundheitsgefährdende Abgase .....	8
7. Psychische Dauerbelastungen machen krank .....	9
8. Falsche Ernährung gefährdet die Gesundheit .....	10
9. Gesundheitsrisiko Rauchen .....	10
10. Alkoholkonsum – Das blaue Wunder .....	11
<b>II. Tipps und Hilfen für das gesundheitsschonende Staplerfahren</b>	
1. Rückenfreundliches Aufsteigen auf den Stapler .....	12
2. Richtiges Einstellen des Sitzes .....	13
3. Aufrechtes, dynamisches Sitzen auf dem Stapler .....	13
4. Tipps für das Rückwärtsfahren .....	14
5. Schonung der Halswirbelsäule .....	15
6. Vermeiden von ruckartigen Bewegungen .....	15
7. Rückenfreundliches Absteigen vom Gabelstapler .....	15
8. Wechselnde Arbeitsaufgaben .....	16
9. Müdigkeit vermeiden – Pausen sinnvoll gestalten .....	16
10. Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Verringerung von Arbeitsstress .....	16
<b>III. Rund um die Wirbelsäule</b>	
1. Aufbau der Wirbelsäule .....	17
2. Wirbelsäulenabschnitte .....	18
3. Aufgaben der Wirbelsäule .....	19
4. Bandscheiben leben von der Bewegung .....	19
5. Muskeln geben Halt .....	20
6. Gelenke müssen bewegt werden .....	22
<b>IV. Spezielle Gymnastik für den Staplerfahrer</b>	
1. Warum sind gymnastische Übungen so wichtig .....	23
2. „Versteckte Miniübungen“ auf dem Stapler .....	24
3. Fitness-Gymnastik auf dem Stapler .....	25
4. Fitness-Gymnastik rund um den Stapler .....	26
<b>V. Rückengerechtes Verhalten in der Freizeit</b>	
1. Aufrechtes, dynamisches Sitzen .....	29
2. Aufrechtes, dynamisches Stehen .....	29
3. Rückenfreundliches Bücken .....	30
4. Rückenschonendes Heben und Tragen .....	30
5. Rückenfreundliches Fahrradfahren .....	31
6. Rückenfreundliches Autofahren .....	32
7. Liegen im bandscheibengerechten Bett .....	32
<b>VI. Spezielle Gesundheitssportprogramme für die Freizeit</b>	
1. Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger .....	34
2. Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene .....	35
3. Therabandübungen .....	36
4. Sitzballgymnastik .....	37
5. Stabgymnastik .....	38
6. Spezielle Schultergymnastik .....	39
7. Spezielle Übungen für die Halswirbelsäule .....	40

**Schlusswort**