

HOCKEN, SITZEN, TRAGEN – ARBEITSBEDINGUNGEN UND GESUNDERHALTUNG

Homeschooling und Home Office haben es für Schüler*innen erlebbar gemacht – wie und wo wir lernen oder arbeiten, wirkt sich auf unseren Körper aus. Die Studie JIMplus 2020, <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/jimplus-2020/> [abgerufen am 10.06.2021], zeigt: Bei den Tätigkeiten während der Schulschließung und im Vergleich zur Zeit vor Corona gaben von 1.002 befragten Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren 42% an weniger Sport und nochmals 20% gar keinen Sport mehr zu machen (Anlage 1). Zunächst tauschen sich die Schüler*innen über diese Zeit der Veränderung ihrer Bewegungsgewohnheiten und Gesundheit aus. Dabei wird auch klar, dass Mensch nicht immer Einfluss auf seine*ihre Arbeitsbedingungen hat. Arbeitsmaterial und Arbeitsumfeld können z.B. von Institutionen oder finanziellen Aspekten beeinflusst sein. Im Anschluss wird auf ungleiche Arbeitsbedingungen geblickt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Arbeitnehmer*innen skizziert. Der Fokus liegt stets auf dem Individuum. Zur Thematisierung von Arbeitsbedingungen oder Kinderarbeit eignen sich andere Unterrichtsbeispiele (siehe Hintergrundinformationen).

ZIELE

Die Schüler*innen ...

- sammeln Faktoren für gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung,
- erörtern die Idee von menschenwürdigen Arbeitsplätzen,
- fördern ihre Kommunikations- und Sozialkompetenz, indem sie die Bedürfnisse ihrer Mitschüler/-innen und anderer Menschen nachvollziehen und sich darüber im Plenum austauschen,
- verbessern ihre Handlungskompetenz, indem sie Ideen zur Optimierung des eigenen (Computer-)Arbeitsplatzes entwickeln und - anhand einer Checkliste überprüfen und gegebenenfalls korrigieren können.

LEHRPLANANBINDUNG

OS, Klassenstufe 10, GRW, Lernbereich 3: „Analyse eines aktuellen politischen oder rechtlichen Problems“ (aktuellen Fallbeispiels)

BGY, Jahrgangsstufe, 11, Gesundheit und Soziales, Lernbereich 1: „Der Mensch in seiner Komplexität“ (Übertragen des Wissens über bio-psycho-soziale Wechselwirkungen auf ausgewählte Lebensbereiche: Rückengesundheit – Bewegung; sich positionieren zur Verantwortung als Mitglied in einer globalisierten Gesellschaft am Beispiel ausgewählter Lebensbereiche)

BGY, Klassenstufe, 11, Gesundheit und Soziales, Wahlbereich 2: „Rückengesundheit“

BFS, Klassenstufe 1-3, Katholische Religion, Lernbereich 2: „Der Mensch und sein Handeln“, „Vielfältigkeit von Arbeit“

Alternativ bei Adaption an das Entwicklungsalter jüngerer Schülerinnen und Schüler auch:

Weitere Lehrplananbindung:

GY, Klassenstufe 5/6, Technik/Computer, Lernbereich 1: „Grundlagen im Umgang mit digitalen Medien“ (Einblick gewinnen zu Bestandteilen eines Computerarbeitsplatzes und deren Zusammenwirken; Beachten des Gesundheitsbewusstseins, Sitzhaltung, Ausgleichsgymnastik)

ZEITBEDARF

3 UE (135 min)

MATERIAL UND PRAKTISCHE VORBEREITUNG

Anlage 1: Infografiken Aktivitäten Jugendlicher, bei Bedarf digital darstellen

Anlage 2: Arbeitsblatt Computer-Arbeitsplatz, bei Bedarf ausdrucken pro Schüler*in

Anlage 3: Arbeitsblatt Bewegung wahrnehmen, bei Bedarf ausdrucken pro Schüler*in

Bei Bedarf Beamer, PCs und Internet

INHALTLICHE VORBEREITUNG

- Informationen zum Jugendarbeitsschutzgesetz, <https://www.gesetze-im-internet.de/jarbschg/> [abgerufen am 04.02.2021]
- In älteren Jahrgangsstufen sollten Themen zu Rechten und Pflichten von Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden im Unterricht bereits behandelt worden sein.

Die Durchführung des Unterrichtsbeispiels kann für eine optimale Anpassung an die zu erreichenden Lernziele für einzelne Schulformen, Klassenstufen und Fächer im Hinblick auf den Leistungs- und Kenntnisstand der Schüler*innen angepasst werden.

Die Leitfragen des Unterrichtsbeispiels lauten:

- *Welcher Zusammenhang besteht zwischen Arbeitsplatzgestaltung und Gesundheitsförderung?*
- *Wie kann ich meinen eigenen (Computer-)Arbeitsplatz ergonomisch optimieren?*

DURCHFÜHRUNG

Einstieg (30 Minuten)

Die Lehrkraft fragt welche Aktivitäten die Schüler*innen (fast) täglich im Homeschooling gemacht haben. Wie haben die Schüler*innen ihre Freizeit zu Hause gestaltet? Die pandemische Lage kann auch ausgeklammert werden und die Frage allgemein nach der Bewegung der Schüler*innen als Lernende gestellt werden.

Dabei kann es auch darum gehen, wie sich die Aktivitäten im Vergleich zu vor Corona verändert haben. Die Schüler*innen erzählen frei im Plenum. Damit sich die Schüler*innen im Bundesdurchschnitt einschätzen können, stellt die Lehrkraft ggf. ausgewählte Ergebnisse von Studien vor – analog oder digital durch die Auswahl einzelner Zahlen ([Anlage 1](#)). Sollten die Schüler*innen bereits hier anmerken, dass es ja keine anderen Möglichkeiten gab, weil die Corona-Verordnungen galten, werden sie auf die zweite Arbeitsphase verwiesen. Hier erfolgt die Auseinandersetzung mit institutionellen und gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen.

Im Verlauf des Klassengesprächs sammeln die Schüler*innen, welche (Körper-)Position sie bei ihren Freizeitaktivitäten und schulbezogenen Aktivitäten während der Schulschließung am meisten eingenommen haben. Dabei geht es nicht um die eigentliche Aktivität, sondern um das Dokumentieren der Körperbewegungen.

- Offene Frage (mit Übung): Wer hat heute seinen Körper schon durchgestreckt?
Übung im Stand: Streckung der Länge nach ganz oben und Vorwärtsbeuge. In der Bewegung in den Körper reinspüren: Langes Sitzen verkürzt die Sehnen.

An der Tafel/Whiteboard sammeln die Schüler*innen ihre Antworten. Sie zeichnen z.B. Strichmännchen für die jeweilige Aktivität an die Tafel/Whiteboard. Alternativ kann die Lehrkraft die (Körper-)Positionen sitzen, stehen, hocken, liegen, bewegen, tragen und weitere nach Bedarf vorgeben. Die Schüler*innen schätzen nun ein, wie lange sie diese Aktivitäten gemacht haben. Die Zeit wird als Durchschnittswert an der Tafel/Whiteboard zu der jeweiligen (Körper-)Positionen (sitzen, stehen, hocken, liegen, bewegen, tragen, etc.) notiert. Über die genauen Zeitangaben gibt es aktuell keine Studie (kein Vergleich zu Gleichaltrigen möglich).

Überleitung zur Arbeitsphase:

Es gilt zu beleuchten, ob die Schüler*innen sich einer einseitigen körperlichen Belastung aussetzen. Das vermutete Ergebnis ist, dass die Schüler*innen vermehrt sitzende Positionen einnehmen. Alternativ wählt die Lehrkraft die sitzende Position als Beispiel für den Start in die Arbeitsphase 1 aus: Die Schüler*innen überlegen in welchen Berufen oder Arbeitsfeldern Menschen sich noch vorwiegend in sitzenden Positionen aufhalten. *Beispielsweise Fließbandarbeit, Pharmazie, Büroangestellte, Chipherstellung.*

Arbeitsphase 1 (45 Minuten)

In der ersten Arbeitsphase betrachten die Schüler*innen den Computer-Arbeitsplatz, da dieser am nächsten mit einer Schreibtischtätigkeit, die Schüler*innen selbst erleben, verknüpft ist. Die Lehrkraft stellt den Schüler*innen als Diskussionsgrundlage die Arbeitsplatzszenarien ([Anlage 2](#)) digital oder analog zur Verfügung. In der Anlage sind Szenarien beschrieben, aus denen die Schüler*innen diejenigen identifizieren, die in Bezug

zu einem Computer-Arbeitsplatz stehen (1, 3, 6). Unter dem Aspekt der Gesundheit und des Wohlergehens beantworten sie auf Seite 2 der [Anlage 2](#) die Frage:

- Was sind gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen in Bezug auf einen Computer-Arbeitsplatz?

Die Beiträge werden gemeinsam in der Klasse gesammelt und individuell auf dem Arbeitsblatt festgehalten.

Arbeitsphase 2 (45 Minuten)

Zur Betrachtung internationaler Arbeitsbedingungen in Bezug auf Gesundheit und Sicherheit schließen sich weitere Fragen an die Schüler*innen an:

- Haben alle Menschen die Möglichkeit auf diese Arbeitsbedingungen?
- Worin liegen die Ursachen, dass Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit vernachlässigt werden?
- Welchen Beitrag leistet die International Labour Organization (ILO)?

Die Schüler*innen lesen als Arbeitsgrundlage die Online-Artikel zum Arbeitsschutz in Thailand und/oder den Arbeitsbedingungen von Foxconn in China. Alternativ ist auch eine eigenständige Recherche möglich.

- Arbeitsschutz Thailand: <https://thailandtip.info/2019/10/31/kabinett-verabschiedet-neues-arbeitsgesetz-zur-gewaehrleistung-der-arbeitssicherheit/> [abgerufen am 04.02.2021]
- Arbeitsbedingungen des Apple-Lieferanten Foxconn in China, <https://netzpolitik.org/2019/bits-und-baeume-die-arbeitsbedingungen-des-apple-lieferanten-foxconn-in-china/> [abgerufen am 04.02.2021]
- <https://www.ilo.org/global/lang--en/index.htm> [abgerufen am 04.02.2021]

Abschluss (15 Minuten)

Es wurden Inhalte zu eigenen Möglichkeiten Arbeitsbedingungen zu beeinflussen (Arbeitsphase 1) und Arbeitssituationen auf die sie keinen Einfluss haben (Arbeitsphase 2) behandelt. Die Schüler*innen reflektieren die Inhalte des Unterrichtsbeispiels, indem das

Geschehene zusammengefasst wird. Die Lehrkraft richtet die Frage an die Klasse: Was nehmt ihr von diesem Thema mit? Mittels Paraphrasieren geben die Schüler*innen ihre Eindrücke der Stunde wieder.

Final wird das Thema aus dem Einstieg wieder aufgegriffen. Die Lehrkraft erkundigt sich nach positiven Aspekten/Momenten aus der Corona-Zeit. Welche positiven Erfahrungen in Bezug auf eure Gesundheit habt ihr gemacht? Was sind Tipps für die nächste Homeschooling-Zeit? Die Tipps können schriftlich festgehalten werden.

Alternativ kann [Anlage 3](#) bearbeitet werden. Hier reflektieren die Schüler*innen eigene gesundheitsgefährdende Erfahrungen während des Arbeitens oder Erzählungen anderer darüber.

KOMPETENZERWERB

ERKENNEN

Die Schüler*innen können Zusammenhänge zwischen Arbeitsplatzgestaltung und Gesundheitsförderung erkennen.

Im Vergleich durch den Austausch mit Gleichaltrigen können Sie unterschiedliche Bewegungsmuster einsehen.

Durch die eigene Recherche können Sie erkennen, dass es auf globaler Ebene erhebliche Unterschiede für die Individuen in Bezug auf die Möglichkeit zur Arbeitsplatzgestaltung gibt, und dass nicht alle Menschen Handlungsoptionen haben, wie sie die Schüler*innen während des UBs erarbeiten.

BEWERTEN

Die Schüler*innen können sich eigene und fremde Wertorientierung in Bezug auf die Idee von gesundheitsfördernden (Computer-)Arbeitsplätzen in ihrer Bedeutung für die Lebensgestaltung bewusst machen, würdigen und reflektieren.

Sie können durch die Thematisierung von gesundheitsschädigenden Positionen und der Wichtigkeit von Bewegung im Arbeits- und Schulalltag zu eigenständigen Bewertungen kommen.

HANDELN

Die Schüler*innen können Bereiche persönlicher Mitverantwortung für Mensch und Umwelt in Bezug auf ihren eigenen (Computer-)Arbeitsplatz annehmen und durch das Wahrnehmen des Körperbewusstseins eigene ergonomische Handlungsmuster entwickeln.

WEITERBEARBEITUNG

- Exkursion unter dem Aspekt des Arbeitsschutzes zu lokalen Unternehmen.
- Der 28.04. jeden Jahres ist der „World Day for Safety and Health at Work“ (Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz), initiiert von der ILO
<https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/events-training/events-meetings/world-day-for-safety/lang--en/index.htm> [abgerufen am 04.02.2021]
- Unterrichtsbeispiele zum Themenbereich Globalisierung von Wirtschaft und Arbeit,
<https://bne-sachsen.de/unterrichtsthemen/globalisierung-von-wirtschaft-und-arbeit/> [abgerufen am 04.02.2021]
- Zukunftswerkstatt zur Arbeitswelt der Zukunft, https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/uni_methode/zukunftswerkstatt-2/ [abgerufen am 04.02.2021]
- Planspiel Unternehmenskonzept erstellen, auf Gesundheitsaspekte prüfen,
https://www.inqa-check-gesundheit.de/check-gesundheit/daten/mittelstand/check-gesundheit.htm?b=0_kopf [abgerufen am 04.02.2021]
- Neu am Arbeitsplatz, Unterrichtsmaterialien für Berufsschüler*innen,
<https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/selbstmanagement/neu-am-arbeitsplatz/> [abgerufen am 04.02.2021], <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/arbeitsschutz/arbeitsschutz-im-betrieb/> [abgerufen am 04.02.2021]

HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE

- „Vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig“, Bericht Tageszeitung,
<https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/sport-empfehlung-jugendliche-1.4691606> [abgerufen am 04.02.2021], Originalstudie:
[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext) [abgerufen am 04.02.2021]

- Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit der Zukunft,
International Labour Organization (2019). „*Safety and Health at the Heart of Future of Work: Building on 100 years of experience*“,
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_686646.pdf [abgerufen am 04.02.2021]
- Körperliche Belastung am Arbeitsplatz,
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-1/koerperliche-belastungen-arbeitsplatz.html> [abgerufen am 04.02.2021]
- Höhe der Erwerbstätigen weltweit,
<https://www.laenderdaten.de/wirtschaft/erwerbstaetige.aspx>
[abgerufen am 04.02.2021]
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Arbeitsschutz,
<https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsschutz/arbeitsschutz.html>
[abgerufen am 04.02.2021]
- Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung – ArbStättV) für Bildschirmarbeitsplätze einschließlich Telearbeitsplätze (§1, Absatz 6),
https://www.gesetze-im-internet.de/arbst_ttv_2004/BJNR217910004.html
[abgerufen am 04.02.2021]

QUELLE

Konzipiert von *Sophie Henning* als Teil des sächsischen Umsetzungsprojektes zum Orientierungsrahmen für den Lernbereich globale Entwicklung.

Dieses Unterrichtsbeispiel kann kopiert und frei verwendet oder weitergegeben werden.

ANLAGE 1: AKTIVITÄTEN JUGENDLICHE

Tätigkeiten während der Schulschließung - (fast) täglich -

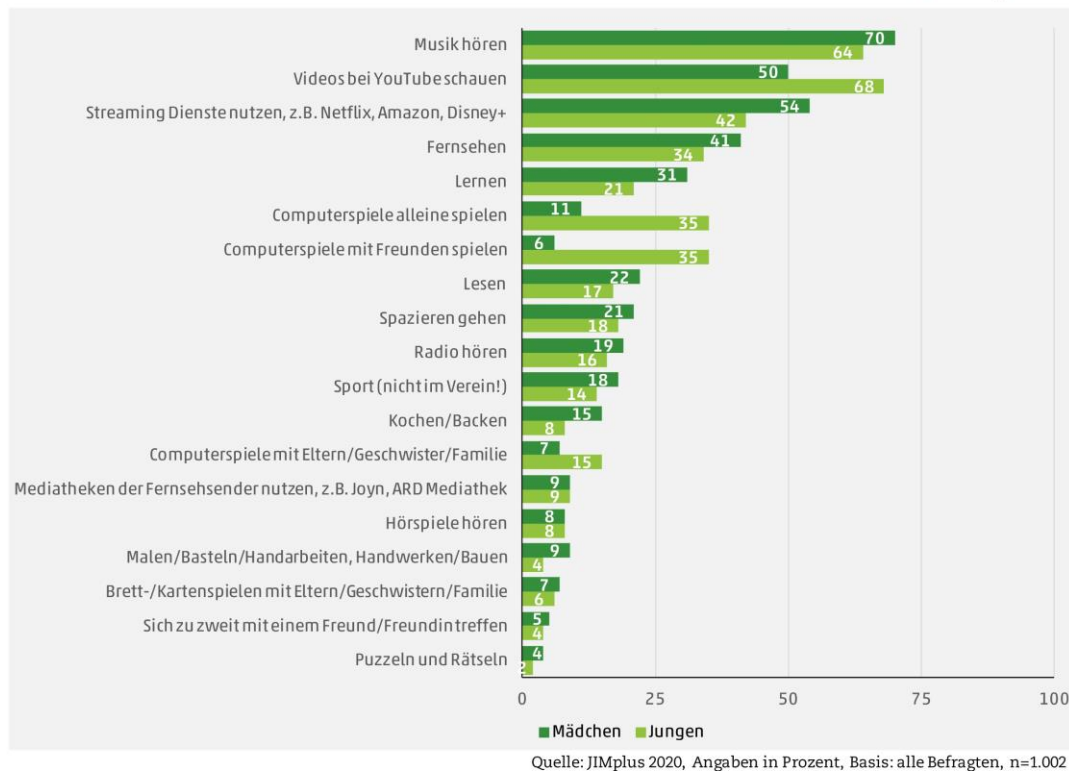
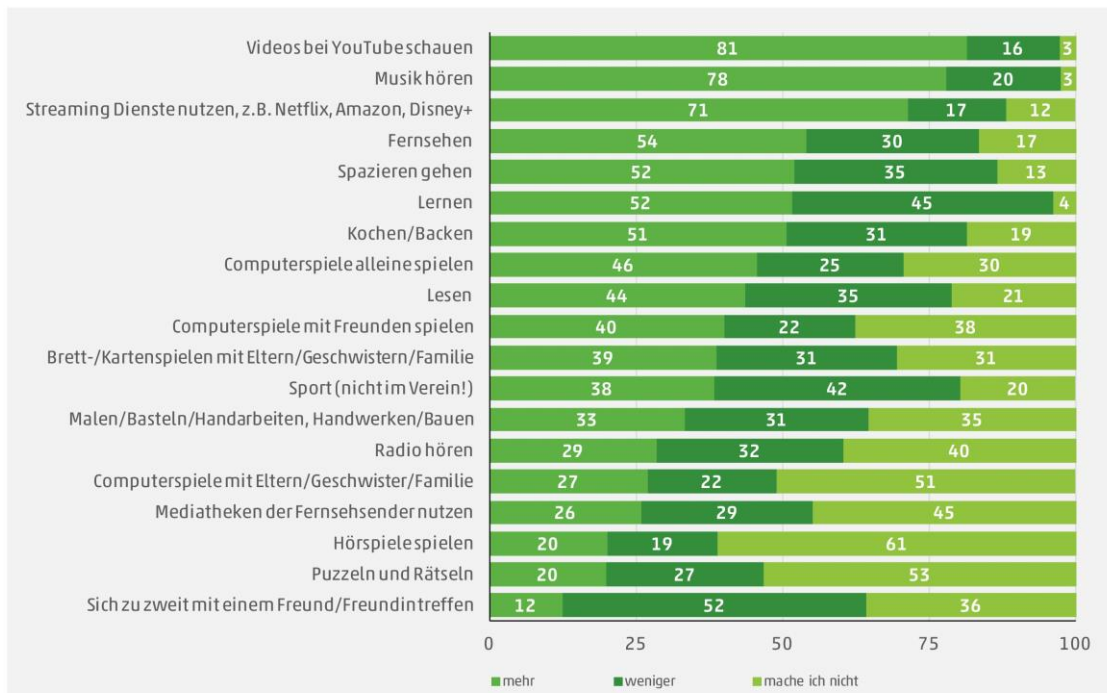


Abbildung 1: Freizeittätigkeiten von Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren

Quelle: Mpfs (2020). *JIM plus 2020. Lernen und Freizeit in der Corona-Krise*,
https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/JIMplus_2020/JIMplus_2020_Corona.pdf [abgerufen am 04.02.2021], S. 19

Tätigkeiten während der Schulschließung - mache ich mehr/weniger als vor der Corona-Krise -



Quelle: JIMplus 2020, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.002

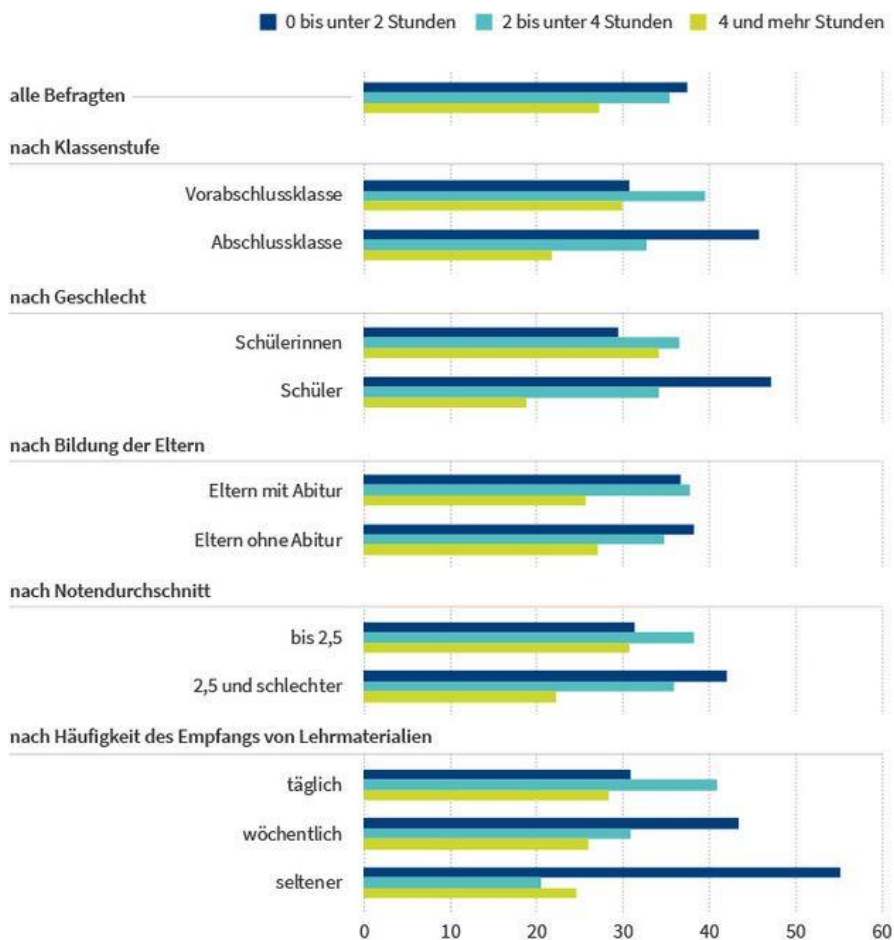
Abbildung 2: Freizeittätigkeiten von Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren im Vergleich zu Zeiten vor der Corona-Krise

Quelle: Mpfs (2020). *JIM plus 2020. Lernen und Freizeit in der Corona-Krise*,

https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/JIMplus_2020/JIMplus_2020_Corona.pdf [abgerufen am 04.02.2021], S. 20

Wieviel Zeit wenden Schülerinnen und Schüler während der Schulschließung für Schulaktivitäten auf?

Anteil der Schülerinnen und Schüler¹⁾, die an einem Homeschooling-Tag „etwas für die Schule tun“, nach ausgewählten Merkmalen, in Prozent



¹⁾ Schülerinnen und Schüler der Klassen 11 und 12 in gymnasialen Oberstufen allgemeinbildender Schulen, n=844; Interview-Zeitraum 24.3.2020 bis 6.4.2020.

Quelle: Studie Berufliche Orientierung: Berufs- und Studienwahl (BerO), 2020. © IAB

Abbildung 3: Schulbezogene Tätigkeit von Schüler*innen der Klasse 11 und 12

Quelle: Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesagentur für Arbeit (IAB), <https://www.iab-forum.de/schulschliessungen-wegen-corona-regelmassiger-kontakt-zur-schule-kann-die-schulischen-aktivitaeten-der-jugendlichen-erhohen/> [abgerufen am 04.02.2021]

ANLAGE 2: DER COMPUTER-ARBEITSPLATZ

Arbeitssicherheit und Gesundheit sind grundlegende Prinzipien und Rechte bei der Arbeit. Empfehlungen kommen z.B. von der [Globalen Kommission zur Zukunft der Arbeit der ILO](#).

1. Markiere die Körperteile des Menschen, die bei einem Computer-Arbeitsplatz mit Arbeitssicherheit und Gesundheit in Beziehung stehen.



Quelle: <https://karrierebibel.de/wp-content/uploads/2015/11/Ergonomie-Arbeitsplatz-Buerostuhl-Sitzen-Infografik.png> [abgerufen am 15.08.2021]

2. Mache dir Gedanken wie gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen in Bezug auf einen Computer-Arbeitsplatz geschaffen werden können. Was können Arbeitgebende und was Arbeitnehmende tun? Halte deine Ideen schriftlich fest.

Hinweis: Es gibt eine Verordnung, die den Schutz und Gesundheit an Arbeitsplätzen regeln soll: In der Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung - ArbStättV) für Bildschirmarbeitsplätze einschließlich Telearbeitsplätze. Dort kannst du recherchieren, welche Aspekte abgedeckt sind.

3. Welche Szenarien stehen in Verbindung mit einem PC-Arbeitsplatz? Markiere diese farbig. Notiere die Pflichten von Arbeitnehmenden (AN) und/oder Arbeitgebenden (AG) in Deutschland in Stichworten. Wer trägt welche Verantwortung für einen gesundheitsfördernden Arbeitsplatz? Beziehe dich auf bereits gelernte Unterrichtsinhalte oder recherchiere bei Bedarf:

Was kann ich tun? (AN)	Was kann mein AG tun?	Arbeitsplatzszenarien laut ILO
		<i>Seit "Kollege Computer" den Alltag in fast allen Berufen bestimmt, klagen viele Menschen am Ende ihres Arbeitstages über müde Augen, Kopfweh und Schmerzen in Nacken, Rücken und Armen. Kein Wunder eigentlich, denn der Mensch ist für solch eine monotone Tätigkeit im Dauersitzmodus einfach nicht konstruiert. Da der Computer nicht nur im Beruf, sondern auch in der Freizeit ein vielgenutztes Gerät ist, lohnt es sich, zu lernen, gesundheitliche Belastungen zu minimieren. Zum Beispiel durch einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz.</i>
		<i>7500 Menschen sterben jährlich aufgrund unsicherer und/oder gesundheitsschädlicher Arbeitsbedingungen. Das sind 5-7 % aller globalen Todesfälle. Der größte Anteil arbeitsbedingter Todesfälle (86 %) ist durch vorausgegangene Berufskrankheiten verursacht. Die häufigste Todesursache sind Kreislaufkrankheiten (31 %), durch Berufstätigkeit verursachter Krebs (26 %) und Atemwegserkrankungen (17 %).</i>
		<i>Frauen unterliegen einem höheren Risiko von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für sie braucht es maßgeschneiderte Arbeitsmodelle.</i>
		<i>Demographischer Wandel ist ein Risikofaktor: Ältere Arbeitnehmer*innen benötigen zusätzliche Unterstützung und Ausrüstung, um sicher zu arbeiten.</i>
		<i>Durch die Industrialisierung und den Klimawandel steigen die Risiken für Luftverschmutzung, Hitzestress oder neu auftretende Krankheiten. Durch den ökologischen Wandel verursachte Veränderungen können Arbeitsplätze kosten. Andererseits entstehen neue Arbeitsplätze in der Green Economy.</i>
		<i>Veränderungen in der Arbeitsorganisation erlauben höhere Flexibilität, die es mehr Menschen ermöglicht, erwerbstätig zu sein. Gleichzeitig erhöht sich das Risiko psychosozialer Belastungen (Unsicherheit, geringe Erholungszeiten, wenig Privatsphäre oder unzureichender Arbeits- und Sozialschutz) und überlanger Arbeitszeiten. Bereits heute leisten fast 36 % der global Erwerbstätigen übermäßige Überstunden (Arbeitszeit von mehr als 48 Stunden wöchentlich).</i>

Quelle: International Labour Organization (ILO), [https://www.ilo.org/safework/events/safeday/WCMS_686645/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/safework/events/safeday/WCMS_686645/lang-en/index.htm) [angerufen am 04.02.2021]

ANLAGE 3: BEWEGUNGEN WAHRNEHMEN

Arbeit und Bewegung mit dem eigenen Körper bewusst wahrnehmen. Dokumentiere eigene Arbeitserfahrungen und -erlebnisse bzw. Beobachtungen und Erzählungen zu/über andere Arbeitserfahrungen nahestehender Verwandter oder Freunde.

Versetze dich gedanklich in persönliche Aktivitäten oder Erzählungen Anderer hinein. Notiere Herausforderungen wie gesundheitsgefährdende Lagen oder schwierige Arbeitsbedingungen (z.B. Fließbandarbeit, Lasten tragen, Stress). Bewerte darüber hinaus wahrgenommene Körperbewegungen und -gefühle. Neben körperlichen Belastungen können auch seelische oder geistige Über- oder Unterforderung aufgeschrieben werden.

Beschreibung der Situation (Erfahrung oder Erzählung)	Gesundheitsgefährdende Lagen/Arbeitsbedingungen	Wahrgenommenes/ beschriebenes Körpergefühl	Handlungsoptionen (ggf. Lösungen, Alternativen)
<i>Arbeitsablauf (Wer? Was? Wann?)</i>	<i>Körperbewegung oder -schädigung, Last, Stress</i>	<i>Auswirkungen auf deinen Körper</i>	<i>Würde die Situation beim nächsten Mal genauso ablaufen?</i>