

# **Energiesparmaßnahmen zur Reduzierung der Abhängigkeit**

**Beitrag von „O. Meier“ vom 12. April 2022 10:22**

## Zitat von Theatralica

Ich erkläre es gerne nochmal ausführlicher: Eine ständig hohe Belastung durch Gewichte (Rucksack voller Bücher + Hefte) kann zu Rückenproblemen führen, die wiederum eine gesundheitliche Beeinträchtigung darstellen.

Ich verstehe schon nicht, warum viele Kolleginnen ständig große Taschen, Koffer und Kisten durch die Gegend schieben. Ich habe nie so viel Kram mit.

Aber egal, Gesundheit. Ich pflichte dir bei. Man sollten den Rücken keiner Belastung aussetzen. Immer schonen. Das beste für den Rücken ist sitzen und das geht im Auto am besten. Die Bewegungsschemata beim Autofahren sind auch optimal für das Herz-Kreislaufsystem. Nicht, dass man auf den einen gesundheitlichen Aspekt achtet und die anderen ignoriert.

## Zitat von Theatralica

In einem Auto kann man die entsprechenden Gewichte einfach in den Kofferraum, statt auf den Rücken packen.

I'm fine with Ortlieb.