



„Längere Bildschirmarbeit gefährdet Augen, HWS und Kopfdurchblutung - es sei den Sie beherzigen diese Tipps!“

Die Schnittstelle Mensch - Computer (Bildschirm) ist die Achillesferse des digitalen Zeitalters. Überlastung der Augen, erhöhte innere Anspannung, keine Bewegung, miserable Sitzhaltung, hoher Input führen zur Bildschirmstarre - und später zu Schlaganfall, Bandscheibenvorfällen, Burn-Out und Abwehrschwäche.

Hier sind neun Anleitungen zu Ihrem persönlichen: „PC-Workout“.

- Tipp 1:** Gönnen Sie sich alle 45-50 Minuten etwa 5-10 Minuten eine Pause. Sie folgen dadurch Ihrem natürlichen Biorhythmus und vermeiden die sogenannte „Bildschirm-Starre“. Am Besten planen Sie die sinnvollen Auftankphasen von vorne herein mittels Timer ein. Sie entwickeln auf diese Weise einen „Arbeits-Rhythmus“ und bleiben so fit und wach.
- Tipp 2:** Genießen Sie es dann 2-5 Minuten mit großen Schritten zu Gehen. Die Pausenübungen bestehen letztlich aus den Bewegungen, die Sie am PC nicht machen können - also den Bewegungen, die Ihnen fehlen.
- Tipp 3:** Zum Beispiel, wenn Sie beide Hände zu Himmel heben und mit gespreizten Beinen stehen, während Sie tief und befreiend Atmen. Sie betätigen damit Ihre Streckmuskulatur und Ihr Zwerchfell, die beide beim Sitzen verkümmern, während die Atmung erschwert ist.
- Tipp 4:** Bitte bedienen Sie Ihre Maus mit der linken Hand. Sie entlasten Ihre rechte Hand und Ihre rechte Schulter. Die Tastatur ist rechts breiter als links und Sie müssen viel umgreifen => Maximalbelastung des Armes. Die Mausbedienung ist eher grobmotorisch und einfach umzulernen.
- Tipp 5:** Entgiftung-Atmen während des Sitzens. Sie pusten alle 10 Minuten die Luft in Ihren Lungen durch den gespitzten Mund vollkommen aus und spannen gleichzeitig Ihre Bauchmuskeln an. Einatmen erfolgt dann mit lockeren Muskeln. Sie ersetzen dadurch die fehlende äußere Bewegung durch eine verstärkte innere Bewegung - das Atmen. Die LWS wird so massiert.
- Tipp 6:** Alle 10 Minuten die Gesäßmuskeln 30 mal zusammenziehen. Auch diese Muskeln werden beim Sitzen abgeschaltet.
- Tipp 7:** Nur für die Herren! - Ihre Prostata reagiert beleidigt, wenn Sie zu viel Sitzen (auch vor dem Fernseher).
- Tipp 8:** Wenn es Ihr Budget hergibt, besorgen sie sich einen Spezialhocker (Swopper). Durch die Federung machen Sie viele Sekundär-Bewegungen, die Ihre Wirbelsäule sanft in Schwingung halten.
- Tipp 9:** Übrigens: Ein Hubtisch wirkt Wunder bei der Schreibtischarbeit.