

## Zwölf Bildschirm-Tibeter

Letzte Aktualisierung Samstag, 28. März 2009

Beinahe in jedem Büro flimmern PC-Bildschirme vor sich hin. Die Menschen, die davor sitzen, schauen stundenlang in die Röhre und riskieren Haltungsschäden, Sehstörungen - kurz: ihre Gesundheit! Und damit diese nicht auf der Strecke bleibt, hat die Wiener Arbeiterkammer einige wichtige Übungen zusammengestellt.

Tibeter. Wer kennt das nicht? Muskelverspannungen im Schulter-, und Nackenbereich oder im Rücken, verursacht durch andauerndes Sitzen und eingeschränktes Bewegungsverhalten. Häufig nicht nur bei der Bildschirmarbeit sondern auch in der Freizeit, wo der Bildschirm einer der häufigsten Freizeitpartner ist. Aber auch in Schule und Studium eine nicht zu übersehende Gefährdung.

:::Freiklick:::> Die 12 Bildschirm-Tibeter von der Arbeiterkammer Wien als Plakat oder Bildschirmschoner Pause. Nutze die Pause und klick dich durch die 12 Bildschirm-Tibeter. Schon wenige Minuten reichen aus! Die Übungen sollen sicherstellen, dass man auch den längsten Tag im Büro einigermaßen fit übersteht. Zusammengestellt und ausgearbeitet wurden sie von Dr. Martin Donner, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Pro Übung ist lediglich ein Zeitbedarf von 10 bis 15 Sekunden notwendig. Dabei soll langsam und gleichmäßig durchgeatmet werden. Nach jeder Übung kurz aufstehen und Arme und Beine durchschütteln.eC