

## **Steuertipp 6, KW 17 „2 min für Ihr Geld“ - „Richtig sitzen“**

Herzlich willkommen bei „2 min für Ihr Geld“ – heute geht es ums Sitzen. Denn die meisten von uns verbringen Stunden vor dem Computer – mit dem Ergebnis, dass jeder vierte Österreicher bereits an chronischen Rückenschmerzen leidet.

Meist beginnt alles mit Verspannungen und die lassen sich mit ein paar Tipps leicht vermeiden.

### **Achten Sie auf den rechten Winkel!**

**Arme und Beine sollten einen 90 Grad Winkel bilden, die Füße unbedingt auf dem Boden stehen. Der Computerbildschirm gerade vor einem platziert sein.**

Aufrecht und aktiv sitzen!

Um keinen Rundrücken zu machen, am besten die Sessellehne verwenden. Und immer wieder im Sessel hin und her bewegen, das entlastet die Wirbelsäule.

### **Aufstehen!**

**Ideal ist, wenn Sie immer wieder einmal aufstehen – dazu einfach Ordner und Gegenstände, die Sie immer wieder brauchen, außerhalb der Reichweite aufbewahren. Dann kommen Sie nicht aus.**

Und Sport für den Rücken – am besten Schwimmen oder Nordic Walken – wenn Sie aber schon starke Schmerzen haben, dann hilft nur noch der Gang zum Arzt.

**Also, denken Sie an ihre Gesundheit – am besten schon beim Hinsetzen. Alles Gute. Wir sehen uns in zwei Wochen wieder - mit einem Steuertipp. Auf Wiedersehen.**