

**Thema:** Physiotherapie

**Redakteur:** Wodnar

---

## Bewusst gesund - Kampf dem Rückenschmerz

Viele Menschen sitzen jeden Tag stundenlang vor dem Computer. Sie haben einen sogenannten Bildschirmarbeitsplatz. Immer die gleiche Haltung, wenig Bewegung - das führt bei Vielen zu Verspannungen. Flora Wodnar hat sich informiert, welche Übungen wir direkt am Arbeitsplatz machen können, um unserem Körper etwas Gutes zu tun.

**O-Ton:** Flora Wodnar (hat einen Bildschirmarbeitsplatz), Florian Punzenberger (Physiotherapeut und Osteopath)