

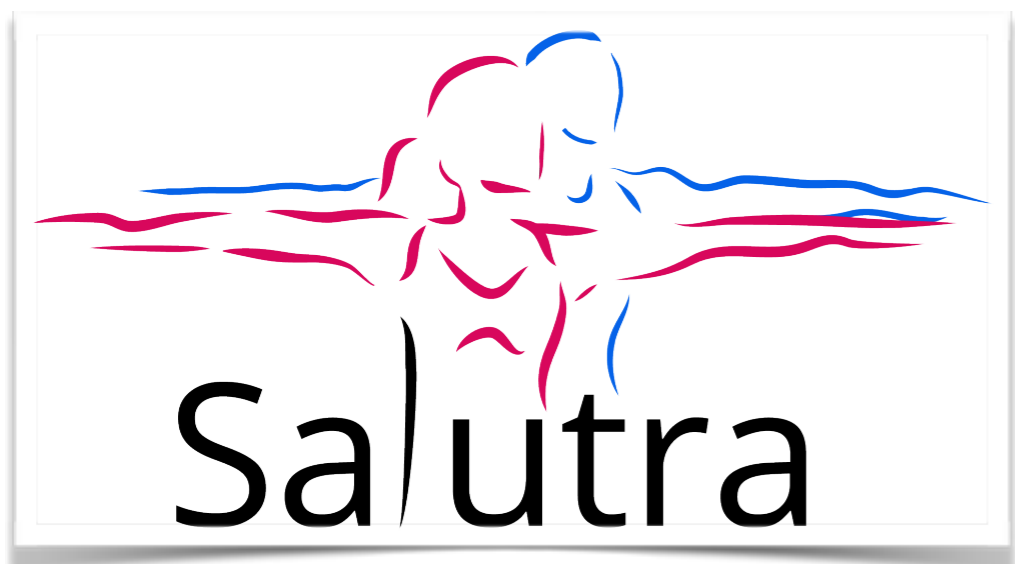
# **Gesundheitsgefahren für Webdesigner**

WebmontagBonn am 17.07.2017



X-PHYSIO | Schule für Physiotherapie  
Ellerstraße 67  
53119 Bonn

[lernen@x-physio.de](mailto:lernen@x-physio.de)  
[www.x-physio.de](http://www.x-physio.de)



Salutra | Praxisgemeinschaft für Physiotherapie  
Ellerstraße 67  
53119 Bonn

[termin@salutra.de](mailto:termin@salutra.de)  
[www.salutra.de](http://www.salutra.de)

# Warum sitzen

- von Stress erholen
- von einer Anstrengung erholen



# Warum bewegen

- damit das Blut fließt
- damit sich Nervenzellen verbinden
- damit die Haut elastisch bleibt



# Sitzen

- macht die Wirbelsäule kaputt
- macht die Beine taub und geschwollen
- macht fett
- macht dumm

# Langzeitfolgen

- Krebs
- Herzerkrankungen
- Diabetes
- Nierenprobleme
- Leberprobleme

# Muskeln

- manche werden steif und unbeweglich
- manche werden abgeschaltet



- haben Einfluss auf unsere Emotionen



# Best Practice

- der Nacken sollte vertikal stehen
- die Schultern sollten entspannt sein
- die Arme nahe dem Oberkörper
- die Knie in einem rechten Winkel
- die Füße flach auf dem Boden

# Zum nachschauen

- Why sitting is bad for you - Murat Dalkiliç
- The benefits of good posture - Murat Dalkiliç

**TED** **Ed**  
**LESSONS** WORTH **SHARING**