

# Mal wieder Digitalisierung

Beitrag von „Humblebee“ vom 8. Oktober 2022 11:56

[Zitat von Gymshark](#)

Ich musste letztens mehrere Stunden konzentriert am PC arbeiten und merkte mit der Zeit die Belastung an den Augen und im Nackenbereich.

Die merke ich auch, wenn ich mehrere Stunden hintereinander am Schreibtisch sitze und korrigiere 😊 . Da hilft nur: Ab und zu bewegen, strecken, aufstehen und herumlaufen,...