

14 Tipps für deinen Büroalltag

1. Halterung für Laptop benutzen
Durch eine Halterung werden Rücken und Handgelenke geschont, wenn das Display in einer haltungsgerechten Stellung bleibt.
2. Häufiger die Sitzposition ändern
Den Stuhl höher oder tiefer einstellen, ein wackeliges Sitzkissen unterlegen, ein Lordose - Kissen unterlegen oder im Stehen arbeiten – das schont alle Gelenke.
3. Einen höhenverstellbaren Schreibtisch beantragen beim Chef
Dadurch, dass du zwischendurch aufstehen kannst und in optimaler Höhe arbeiten kannst, schonst du wieder deinen Rücken.
4. Der Schreibtischstuhl sollte eine hohe Rückenlehne haben
Du kannst dich abwechselnd anlehnen oder nur vorne auf den Stuhl setzen – schon hast du deinen Rücken in unterschiedlichen Positionen und die Muskeln müssen unterschiedlich arbeiten
5. Benutze eine Maus und eine extra Tastatur
Vor allem wenn du mit einem Laptop arbeitest, solltest du externe Geräte benutzen. Das Touchpad lässt sich nur unergonomisch benutzen. Die Tastatur eines Laptops ist zu klein und hat weniger Funktionen als eine extra angeschlossene Tastatur. Du beugst dich außerdem zu weit nach vorne, was sowohl für deine Augen als auch für deinen Rücken Gift ist.
6. Ergonomische Tastatur
Diese verhilft dir zu einer guten Hand – und Unterarmposition und somit zu einer geringeren Belastung für deinen Nacken und Rücken.
7. Ordnung schaffen
je besser dein Schreibtisch organisiert ist, desto besser ist die Möglichkeit der „zwischendurch Bewegung“. Stelle häufig gebrauchte Ordner weit weg von deinem Schreibtisch, so musst du häufiger aufstehen und bewegst dich automatisch.
8. Pflanzen und Lüften
einige Pflanzen im Büro verhelfen zu einem guten Raumklima. Regelmäßig Lüften tauscht



Alice Kilimann

Texterin für Gesundheit, Wohlbefinden und Reisen

verbrauchte Luft aus und verhindert zusammen mit den Pflanzen Kopfschmerzen und Trockenheit der Mundschleimhäute.

9. Richtige Ernährung für den Tag

Beginne mit einem gesunden Frühstück mit viel Ballaststoffen, Eiweißen und wenig Zucker. Das verhilft dir schon zu einem gesunden Start in den Tag. In einer kleinen Pause nimm Obst oder Rohkost und trinke viel Wasser oder ungesüßten Tee. Zu Mittag ein leichtes Menü aus fisch, hellem Fleisch mit Gemüse und wenig Kohlehydrate oder ganz vegetarisch. Als Nachmittagsnack dürfen es gerne ein paar Vollkornkekse oder Früchte sein. Abends genießt du einen leichten Snack aus Rohkost, Frischkäse und Nüssen. Mittag – und Abendessen dürfen gerne ausgetauscht werden.

10. Treppe anstatt Aufzug

Lass in Zukunft den Aufzug links liegen und laufe die Treppe – bergauf und bergab! Das steigert die Zahl deiner Schritte und lockert die Muskulatur nach längerem Sitzen.

11. Schrittzähler

Kennst du das? 10000 Schritte am Tag? Wenn du einen Schrittzähler anwendest, kontrollierst du die Anzahl deiner Schritte. Und du weißt, wie viele Schritte du noch gehen musst nach Feierabend.

12. Gutes Betriebsklima = gute Gesundheit

Versuche deine Kollegen zu verstehen und deeskalierend zu agieren. Gemeinsame Veranstaltungen helfen, das Betriebsklima zu verbessern. Werde aktiv, deine Kollegen danken es dir.

13. Pausen einhalten

Es ist kein Zeichen von Stärke, die Pausen durchzuarbeiten. Nutze sie für ein kleines Büroworkout. Du hast ein paar Minuten Zeit, um dieses Workout zu absolvieren.

14. Nach der Arbeit Aktiv werden

Nicht auch nach Feierabend sitzen auf dem Sofa, sondern runter vom Sofa, Sport treiben und dadurch Rücken- und Nackenproblemen vorbeugen.



Alice Kilimann, Schellerhauer Str. 21, 32469 Petershagen

Tel: 01517-2208607 E-Mail: alice@texterin.info Homepage: www.texterin.info

