

5

Gewohnheiten für einen gesunden Arbeitsplatz

1

Unterbreche aktiv für frische Luft

Alle **30–45 Minuten** kurz aufstehen, gehen und frische Luft schnappen

2

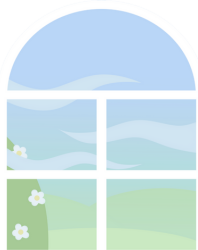
Variiere die Arbeitsposition

Sitzen, Stehen und Gehen abwechseln - nutze ggf. Stehtisch und Walking pad

3

Bewegung am Platz

Wirbelsäule, Schultern und Becken regelmäßig durchbewegen.



4

Augenpause

20-20-20-Regel -
Alle 20 min für 20 sek.
in 20 Meter Entfernung
schauen

5

Trinkroutine

Für mehr Konzentration
& weniger Müdigkeit –
ca. 1,5L Wasser pro Tag
trinken.

