

Gesünder arbeiten: 10 Fakten für das Homeoffice



1

Nicht jeder hat zu Hause einen Schreibtisch. Egal, welcher Tisch stattdessen genutzt wird: Er sollte für sitzende Tätigkeiten eine Höhe von 60 – 75 cm haben.

6

Wer den Monitor nicht optimal aufstellen kann, sorgt mit einer Monitorhalterung für eine perfekte Positionierung: 50 – 80 cm vom Betrachter entfernt, Oberkante auf Augenhöhe.

2

Wer die Höhe seines Stuhls flexibel einstellen kann, sollte – je nach Körpergröße – eine Sitzhöhe zwischen 42 und 53 cm wählen. Alternativ können auch Kissen oder eine gefaltete Decke für mehr Sitzhöhe sorgen.

7

Die Kinder toben, der Partner renoviert: Lärm reduziert die Konzentration. Im unmittelbaren Arbeitsumfeld sollte auf eine normale Geräuschkulisse geachtet werden.

3

Traummaße 90, 90, 90: Hüfte, Knie und Füße sollten beim Sitzen je einen 90° Winkel einnehmen. Ggf. ein Buch unter die Füße legen, um die richtige Position zu erreichen.

8

Verbrauchte, trockene Luft macht müde und krankheitsanfällig. Regelmäßiges Lüften und Grünpflanzen sorgen für einen Sauerstoffkick und eine höhere Luftfeuchtigkeit.

4

Den Aufstand wagen: Wer regelmäßig zwischen Sitz- und Stehhaltungen wechselt, tut Kreislauf und Wirbelsäule etwas Gutes.

9

Die Vermischung von Arbeit und Freizeit belastet (IBA-Studie). Wer seine Unterlagen abends ordentlich ablegt, zum Beispiel in der VARICOLOR® Schubladenbox, reduziert Stress.

5

Kaum etwas ist ermüdender für die Augen als stundenlange Bildschirmarbeit. Ein guter Monitor ist daher empfehlenswert, auch ergänzend zum Laptop-Bildschirm.

10

Morgens sehr früh oder abends spät am Schreibtisch: Im Homeoffice kann sich der Tagesablauf verändern. Leuchten mit biologisch wirksamem Licht, z.B. von LUCTRA®, können an den Rhythmus angepasst werden und für mehr Wohlbefinden sorgen.

