

HOMEOFFICE

Zu Hause gesund arbeiten

1 Bildschirm richtig positionieren
Stellen Sie Ihren Monitor so ein, dass Sie leicht von oben darauf blicken – ähnlich wie beim Lesen in einem Buch.

2 Regelmäßig lüften
Frische Luft hält wach und fördert die Konzentration. Öffnen Sie mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster.

3 Helle Arbeitsumgebung
Sorgen Sie für ausreichend Licht – idealerweise durch Tageslicht von der Seite oder eine gute Raumbeleuchtung.

4 Wohlfühlfaktor nicht vergessen
Pflanzen, Bilder oder weiche Textilien schaffen eine angenehme Atmosphäre und reduzieren störende Geräusche.

5 Besser mit mehr Platz
Für lange Arbeitstage ist ein größerer Bildschirm angenehmer für die Augen und produktiver. Mit einer Dockingstation lässt sich Ihr Laptop ganz einfach an einen externen Monitor anschließen.

7 Guter Sitzkomfort
Wählen Sie einen Drehstuhl, der Ihre Rückenpartie unterstützt und über Armlehnen auf Höhe der Tischplatte verfügt.

6 Entspannte Haltung
Achten Sie darauf, dass Ihre Ober- und Unterarme ungefähr einen rechten Winkel bilden. So bleiben Nacken und Schultern entlastet.

