

Gesundheit am Arbeitsplatz: Die Checkliste

Am Platz

- **Stuhl:** Ein ergonomischer Bürostuhl, höhenverstellbar und optimal an Ihre Größe angepasst, entlastet den Rücken. Auch wichtig: Eine verstellbare Rückenlehne, um zwischen aufrechter und zurückgelehnter Sitzposition switchen zu können.
- **Schreibtisch:** Auch der Tisch sollte variabel in der Höhe verstellbar sein. Und ein wichtiger Aspekt: Beinfreiheit unter dem Tisch.
- **Stehpult:** Sitzen macht krank, Stehen schärft die Sinne. Ein Stehpult könnte die Lösung sein.
- **Aufbewahrung:** Funktional sollten Boxen, Ablagen oder Schubladen sein - und nach Möglichkeit nicht zu tief platziert, damit Sie sich nicht ständig krumm machen und den Rücken belasten müssen.
- **Kabel:** Ein indirektes Gesundheitsrisiko: Kabelsalat auf dem Büro-Boden. Alle Kabel gut verstauen, damit sie nicht zu Stolperfallen werden.

In der Kaffeeküche

- **Frühstück:** Erster Tagesordnungspunkt: Das Frühstück nicht auslassen. Es gibt Energie - und senkt sogar das Risiko für Übergewicht.
- **Kaffee:** Neue Forschungen deuten darauf hin, dass Kaffeekonsum Darmkrebs verhindern kann. Angeblich reduziert er sogar das Diabetes-, Hautkrebs- und Parkinson-Risiko. Bis zu fünf Tassen Kaffee täglich trinken.
- **Tee:** Enthält Vitamine und (antibakterielle) Flavonoide. Vor allem Grüner Tee gilt als gesund.
- **Wasser:** Wasser entgiftet, macht schlank, ist Energielieferant. 1,5 Liter täglich sind ein gesunder Richtwert, im Sommer ruhig noch mehr trinken.
- **Mittagessen:** Lieber auf die Fertigmahlzeit verzichten. Und in der Kantine häufiger mal zu Gemüse (Spinat, Brokkoli), Fisch, Obst und Joghurt greifen.
- **Snacks:** Brainfood enthält Vitamine und Eiweiße. Daher zwischendurch Nüsse, Beeren, Birnen - aber auch dunkle Schokolade - snacken.

Vor dem Bildschirm

- **Monitor:** Bildschirm so aufstellen, dass keine Reflexionen entstehen. Und so, dass Sie aufrecht sitzen, gerade auf den Screen schauen können - und nicht zu nah dran sitzen. Gift für die Augen.
- **Tastatur:** Für entspannte Finger und Handgelenke: Wenn Ihre Hände auf dem Schreibtisch liegen, sollten noch mindestens zehn Zentimeter Abstand bis zur Tastatur bleiben.
- **Maus:** Eine ergonomische Computermaus, die passgenau in der Hand liegt - Prävention gegen den berüchtigten Mausarm.

- **Hilfsmittel:** Unterarmstützen und Handballenaufgaben können bei Beschwerden helfen - und ihnen vorbeugen.

In der Mittagspause

- **Selbstgespräche:** Nicht vor einem Plausch mit sich selbst zurückschrecken. Selbstgespräche senken das Stressempfinden.
- **Powernap:** Ein Kurzschlaf gibt Kraft und kann sogar Bluthochdruck senken. Wer die Möglichkeit hat, darf guten Gewissens in der Mittagspause 20 Minuten wegdösen.
- **Kaugummi:** Angespannte Kiefer-, Gesichts- und Nackenmuskeln? Kaugummikauen löst die Verspannungen.
- **Atmung:** Atemübungen sind ebenfalls Stresslöser. Langsam und tief einatmen - und langsam wieder ausatmen.
- **Fitnessstudio:** Für Workaholics mit Zeitmangel bietet sich der Sprint ins Fitnessstudio an. Mittags 30 Minuten auspowern - und topfit wieder ins Büro zurückkehren.

Im Büro

- **Pausen:** Sie senken den Stresspegel. Mehrmals am Tag fünf- bis zehnminütige Pausen einlegen - zum Beispiel alle 90 Minuten zehn Minuten Pause machen.
- **Bewegung:** Die Pausen am besten mit einem kurzen Gang füllen. Bewegung macht kreativ - und wirkt den schädlichen Effekten des Dauersitzens entgegen.
- **Fitnessübungen:** Auf die Zehenspitzen stellen oder mit den Schultern kreiseln - leichte Fitness- und Entspannungsübungen sind auch im Büro möglich.
- **Schrittzähler:** Ein technisches Gadget, mit dem Sie Ihre Schritte messen, hilft bei der Erfolgskontrolle - und erinnert Sie daran, Sitz-Pausen einzulegen und aufzustehen.
- **Lichtquelle:** Viel Tageslicht - und damit Vitamin D - reinlassen. Künstliche Lichtquellen so regulieren, dass Sie Ihre Augen schonen.
- **Fenster:** Ab und zu stoßlüften. Das regt den Kreislauf an und beugt trockenen Augen vor.
- **Kopfhörer:** Musik wirkt stress- und schmerzlindernd. Und: Hintergrundmusik macht sogar produktiver.
- **Pflanzen:** Zimmerpflanzen reinigen die Luft von Schadstoffen und sind Produktivitätshilfen. So hinstellen, dass noch genügend Tageslicht durchs Fenster kommt.
- **Heizung:** Wer unter trockenen Augen leidet, kann nasse Handtücher auf den Heizkörpern platzieren, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.
- **Klimaanlage:** Im Sommer aufpassen: Ist der Unterschied zwischen Raum- und Außentemperatur zu groß, droht Erkältungsgefahr.
- **Treppe:** Morgens, mittags, abends konsequent die Treppe nehmen statt im Aufzug fahren. Wer Treppen steigt, lebt länger.