



Ergonomie-Tipp

Regelmäßiges Aufstehen ist im Arbeitsalltag sehr wichtig. Die Durchblutung wird angeregt, unsere Gelenke, Muskeln, Faszien werden bewegt und besser versorgt. Im Stehen sind wir meist kreativer und können im Gehen bzw. Stehen gut zuhören.

Nutze jede Möglichkeit aufzustehen und unterbreche die Sitzhaltung. Versuche mindestens einmal pro Stunde in Bewegung zu kommen.

Hast du einen höhenverstellbaren Tisch? Hier gehts zu den optimalen Einstellungen:

- Stelle dich hüftbreit hin.
- Verteile dein Gewicht gleichermaßen auf beiden Füßen.
- Ziehe deinen Buchnabel leicht in Richtung Wirbelsäule.
- Eine Schnur zieht am Hinterkopf - richte dich auf.
- Lasse die Schultern hängen und beuge die Ellenbogen ca. 90°.
- Fahre nun deinen höhenverstellbaren Tisch auf die Höhe deiner Unterarme und lege sie bequem auf dem Tisch ab. Bleibe aktiv stehen und stütze dich so wenig wie möglich auf dem Tisch ab.
- Bleibe gerne so lang stehen, bis du merkst, dass du diese Körperhaltung nicht mehr umsetzen kannst.
- Bewegung: Verlagere gern dein Gewicht - von rechts nach links oder von der Ferse zum Vorfuß.

Alternative: Das Bügelbrett bietet meist eine gute Höhe, um sich für ein Meeting hinzustellen. **ODER** Verabrede dich zu einem Walk-Meeting an der frischen Luft.