



Fotos: Seventyfour - stock.adobe.com

Telefongespräche im Homeoffice einfach stehend führen

Nützen Sie jede Chance, um **Bewegung** zu machen!

UND DAS AUCH IM HOMEOFFICE. Unmöglich, meinen Sie? Keineswegs. Dabei helfen Ihnen die Tipps von Matthias Welkens, Ergotherapeut aus Brunn am Gebirge, NÖ: Wechseln Sie häufig die Sitzposition. Klingelt das Telefon, im Stehen telefonieren. Ihre Küche ist nur wenige Schritte von Ihrem Arbeitsplatz entfernt? Gehen Sie absichtlich

ein paar Runden um den Küchentisch, wenn Sie sich z. B. etwas zu trinken holen. Simulieren Sie den Weg in die Arbeit und nach Hause durch einen Nachmittags-spaziergang in der Natur. Sollten Rückenbeschwerden auftreten, hilft oft gezieltes Muskeltraining. Sind Verspannungen Auslöser von Schmerzen, tut Wärmetherapie gut. MKR