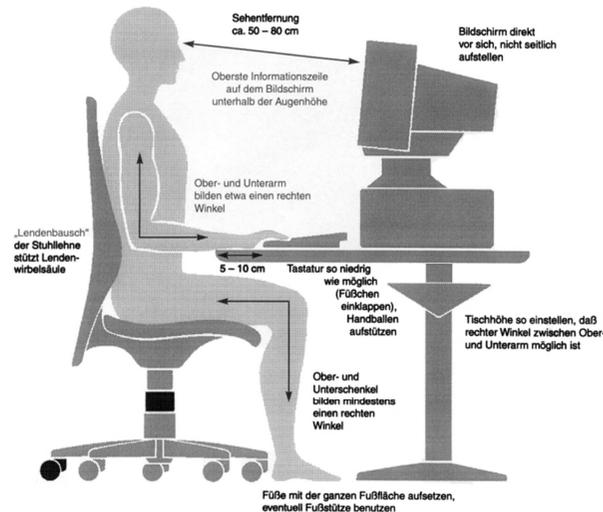


## Handout uniTipp – Vollversammlung 25.10.2011



### Der korrekte Arbeitsplatz – und doch ist „Lümmeln“ erlaubt!



### Tipps

- Versuchen Sie sich, öfters zu recken und zu strecken
- Versuchen Sie, jede Stunde eine kleine Pause von 5 Minuten einzulegen:
  - In dem Sie kurz spazieren gehen
  - In dem Sie sich an ein offenes Fenster stellen und 10 mal tief ein- und ausatmen
  - In dem Sie gymnastische Übungen machen
- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Mittagspause nicht am Arbeitsplatz machen und dass diese mindestens 30 Minuten dauert
- Arbeiten Sie mit Erinnerungen, z.B. Termin im Outlook, Post-It, Wecker...

### Ein paar Übungen für zwischendurch

#### Mobilisation Schultergürtel und Brustwirbelsäule

- Schultern langsam je 10 mal vor- und rückwärts kreisen
- Schultern im Wechsel rechts und links anheben und senken
- Hände hinter dem Kopf verschränken. Oberkörper langsam nach rechts und links drehen

#### Mobilisation Lendenwirbelsäule

- Becken abwechselnd rechts und links etwas nach oben heben
- Eine Hand vorne auf die Höhe der Brustwirbelsäule legen, andere Hand auf den Bauch legen. Hände langsam einander annähern indem der Rücken rund gemacht wird. Hände auseinanderführen indem die Schulterblätter zusammengezogen werden.

#### Venengymnastik

- Wechselseitig das Fußgelenk beugen und strecken
- Fußgelenk rechts- und linksherum kreisen

### Weitere Infos

- Bei der korrekten Einstellung des Arbeitsplatzes hilft Ihnen gerne die Arbeitssicherheit weiter: [arbeitssicherheit@uni-konstanz.de](mailto:arbeitssicherheit@uni-konstanz.de)
- In gesundheitlichen Fragen berät Sie gern unser Betriebsarzt Dr. Fritz ([betriebsarzt@uni-konstanz.de](mailto:betriebsarzt@uni-konstanz.de))
- Tipps zu Übungen am Arbeitsplatz gibt's bei Peter Ewig, ([peter.ewig@uni-konstanz.de](mailto:peter.ewig@uni-konstanz.de)).
- Aktuelle Infos zur Gesunden Uni finden Sie unter [www.gesunde.uni-konstanz.de](http://www.gesunde.uni-konstanz.de)
- Weiterführende Informationen zur gesunden Gestaltung der Arbeit im Büro im Internet unter [www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de)