



Wenn immer möglich beides. Denn Abwechslung ist gesund.

Falls es an Ihrem Arbeitsplatz schwierig ist, zwischen Sitzen und Stehen zu variieren, sprechen Sie mit Ihrem Chef. Einige Tipps: Stehhilfen, guter Arbeitsstuhl, höhenverstellbare Arbeitsflächen, Podeste oder Plattformen, Stehpulte, bewegte Kurzpausen, Job Rotation usw.