

# STEHEN IST **DAS NEUE SITZEN**

Andauerndes Sitzen ist nicht gut. Regelmäßiges Aufstehen zwischendurch gehört zum gesunden Sitzen und steigert Ihre Produktivität. Auch im Homeoffice lässt sich auf kreative Weise das Arbeiten im Stehen ermöglichen. Nutzen Sie einfach gebräuchliche Alltagsgegenstände als erhöhten Arbeitsplatz. **Hier sehen Sie drei Beispiele:**



## TIPPS



EIN HÖHENVERSTELLBARES  
BÜGELBRETT



EINE KOMMODE, PASSEND  
ZUR KÖRPERGRÖSSE



EIN FREIES REGALBRETT IN  
PASSENDER HÖHE