

Winter-Tipps 2022

BEI ARBEIT AM COMPUTER

Arbeitsschutz
Disability Management
Reisemedizin
Gesundheitsmanagement

Bei ruhigem Sitzen am Büroschreibtisch kühlen Arme und Beine schneller aus als bei körperlich anstrengender Arbeit. Gleichzeitig sind Hände und Finger an Tastatur und Maus aber sehr aktiv und benötigen eine gute Durchblutung.

Hier einige Tipps, wie dies auch bei niedrigeren Raumtemperaturen erreicht werden kann:

TIPP 1: Körpernahe Luftpolster

Kleine Luftpolster nahe am Körper halten die Wärme besonders gut. Enganliegende Unterkleidung vor allem aus Wolle, Tierhaaren oder Outdoor-Thermowäsche ist daher in Innenräumen wirksamer als zusätzliche Jacken oder Decken.

TIPP 2: Wärme ein – riegel

Wärme geht vor allem über die Kopfhaut verloren und entweicht am Hals. Unter der Kleidung gestaute Luft steigt auf und verfliegt bei offenem Kragen. Deshalb sind Schal und Mütze bei Kälte so wirksam. Alternativen in Räumen sind leichte Schals, die so um den Kragen getragen werden, dass sie zugebunden werden, ebenso wie Krawatte und Fliege.

TIPP 3: Handwärmer

Handgelenkwärmer als Stulpen sind – so mein Tipp – DAS Kleidungsstück im Büro im Winter 2022/23: selber gestrickt oder fertig gekauft, an Farben und Formen mangelt es nicht. Wenn das nicht mehr hilft, nutze ich kleine Säckchen mit Raps gefüllt, die sich in der Mikrowelle kurz erhitzen lassen.

Beispiele aus Schleswig-Holstein: Stulpen von www.hernel.eu und Rapskissen aus Fehmarn www.rapskissen.com

Kiel, Herbst 2022


Dr. Elisabeth Kärcher

Inhaberin

Dr. Elisabeth Kärcher
Ärztin für Allgemein- und
Arbeitsmedizin
Disability Managerin

Hopfenstr. 1 d
24114 Kiel

Fon 04 31 · 99 76 570
Fax 04 31 · 99 76 599
E-Mail info@armeco.de
Internet www.armeco.de