

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die kalte Jahreszeit hat begonnen und mit ihr die Heizperiode. In den kommenden Wintermonaten werden die Büroräume gemäß der Verordnung der Bundesregierung (EnSikuMaV) auf 19 Grad beheizt, da kann es bei der Arbeit schon einmal etwas frisch werden. **Wenn Sie wissen wollen, was Sie tun können, um gesund und aktiv durch den Winter zu kommen, dann lesen Sie weiter!**

## Bleiben Sie in Bewegung

Bringen Sie Schwung und Bewegung in Ihren Arbeitstag, denn, wenn wir uns bewegen, wird uns warm – ganz nebenbei fördert Bewegung am Arbeitsplatz die Konzentration und beugt u.a. Verspannungen, Fehlhaltungen und Herz-Kreislaufkrankungen vor. Stehen Sie regelmäßig vom Schreibtisch auf und verabreden Sie sich zum Beispiel mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zu einem aktivierenden Spaziergang in der Mittagspause.



Foto: Pixabay

**Der Hochschulsport der Universität Potsdam lädt Sie als Beschäftigte ein, die Vorweihnachtszeit bewegt und aktiv zu nutzen!** Dafür haben sich die Kolleginnen und Kollegen vom Hochschulsport etwas ganz Besonderes für Sie als Beschäftigte einfallen lassen:

Ab dem **1.12.2022** können Sie täglich (von Montag bis Freitag) eine energiegeladene, digitale Tür im **Pausenexpress-Adventskalender** öffnen.

Kleine Bewegungseinheiten von max. 3 bis 5 Minuten erwarten Sie, um der Kälte zu trotzen und dem Körper mit Wärme einzuheizen. Wann Sie dieses Türchen öffnen, entscheiden Sie ganz persönlich nach Ihrem individuellen Arbeitsplan oder wenn der Körper mehr Wärme benötigt.

Buchen Sie hier gleich Ihren digitalen, kostenfreien **Pausenexpress Adventskalender**.

## Kleiderwahl im Winterwetter

Wenn unser Körper auskühlt, werden wir anfälliger für Infekte. Damit Sie auf dem Weg zur Arbeit warm bleiben, gilt es schon an der Haustür die richtige Kleiderwahl zu treffen.



Foto: Ernst Kacynski

Mit einer warmen Winterjacke, Schal, Handschuhen, Mütze und Winterschuhen sind Sie für die Kälte gut vorbereitet. Bei derselben Temperatur tragen die einen T-Shirt und die anderen einen dicken Pullover, denn jede Person hat ihre eigene Wohlfühltemperatur. Wie empfindlich wir für Kälte sind, kann z.B. auch damit zu tun haben, wie müde wir sind. Insbesondere in den Morgenstunden wird es in den Büroräumen kälter sein. Um warm zu bleiben, empfiehlt es sich, mehrere Kleidungsschichten übereinander zu tragen. Für alle Fälle können Sie eine warme Strickjacke, Pullover oder Weste im Büro lagern, die Sie sich an kälteren Tagen überziehen.

## Wie sorgen Sie für ein angenehmes Büroklima?

Stellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln oder anderen Gegenständen zu, das führt zu einer besseren Wärmeverteilung im Raum. Auch wenn wir für unsere Kolleginnen und Kollegen immer eine offene Tür und ein offenes Ohr haben wollen, empfiehlt es sich, die Türen zu den beheizten Räumen zu schließen, so bleibt die Wärme in den Räumen. Im Winter kann die trockene Heizungsluft den Schleimhäuten zusetzen, deswegen sollten Sie in den Büroräumen regelmäßig lüften. In der kalten Jahreszeit empfiehlt sich ein 5 – 10-minütiges Stoßlüften und kein Dauerlüften mit gekippten Fenstern. Stoßlüften führt zu einem besseren Luftaustausch und es ist auch aus energetischer Sicht vorteilhafter. Denken Sie daran, die Heizkörper vor dem Öffnen auszuschalten.

**Bleiben Sie in Bewegung und bleiben Sie gesund!**

## Für Fragen und Anregungen:

Adina Ludwig | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: [steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de](mailto:steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de)

**Internet:** [www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)

**Intranet:** [www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)