

Healthy Building Network

Bronnen Blog Healthy Homeoffice 2 - Gezond en productief in het thuishkantoor



Auerswald, M. (2018): *Zartbitterschokolade – 8 gute Gründe warum dunkle Schokolade so gesund ist*, <https://autoimmunportal.de/zartbitterschokolade-dunkle-schokolade-gesund/>, [05.05.2020]

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (2018): *Gesundheitsrisiko Sitzen!? Zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können*, <http://docplayer.org/124706942-Gesundheitsrisiko-sitzen-zehn-erstaunliche-fakten-und-was-wir-daraus-lernen-koennen.html>, [05.05.2020]

Büromöbel Experte GmbH (o. D.): *Dehydrierung – warum richtig trinken im Bürojob wichtig ist*, <https://www.bueroemoebel-experte.de/ratgeber/buero-alltag/dehydrierung-warum-richtig-trinken-im-buerojob-wichtig-ist/>, [05.05.2020]

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2020): *Home-Office: So bleibt die Arbeit sicher und gesund*, https://www.dguv.de/de/mediencenter/pm/pressemitteilung_385472.jsp, [04.05.2020]

Krüger, L. (2019): *Wer länger sitzt, ist früher tot*, <https://www.zeit.de/arbeit/2019-03/bueroarbeit-sitzen-arbeitsplatz-auswirkungen-gesundheit-bewegung/komplettansicht>, [04.05.2020]

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung NRW (o. D.): *Gesund und produktiv im Homeoffice*, <https://www.lia.nrw.de/themengebiete/Arbeitsschutz-und-Gesundheit/Homeoffice/index.html>, [24.04.2020]

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung NRW (2020): *Homeoffice und besondere Herausforderungen*, <https://www.lia.nrw.de/themengebiete/Arbeitsschutz-und-Gesundheit/Homeoffice/Homeoffice-corona/index.html>, [05.05.2020]

Loma Linda University Health (2018): *New studies show dark chocolate consumption reduces stress and inflammation, while improving memory, immunity and mood*, <https://news.llu.edu/for-journalists/press-releases/new-studies-show-dark-chocolate-consumption-reduces-stress-and-inflammation-while-improving-memory-immunity-and-mood>, [05.05.2020]

Mai, J. (2019): *Ergonomie am Arbeitsplatz: So wichtig ist das optimale Büro*, <https://karrierebibel.de/ergonomie-am-arbeitsplatz/>, [05.05.2020]

Schulz, C. (2019): *Gesund am Arbeitsplatz – 7 Tipps für's gesunde Büro*, <https://www.careelite.de/gesund-arbeitsplatz-buero/>, [25.04.2020]

ScienceDaily (2018): *Dark chocolate consumption reduces stress and inflammation*, <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/04/180424133628.htm>, [05.05.2020]

Tran M. (2016): *Von zu Hause arbeiten: 21 Tipps für eine gesunde und produktive Home Office Arbeit*, <https://www.ergotopia.de/blog/von-zu-hause-arbeiten>, [24.04.2020]

Tran, M. (2019): *Fit im Büro: 18 einfache Gewohnheiten für mehr Bewegung am Arbeitsplatz*, <https://www.ergotopia.de/blog/mehr-bewegung-am-arbeitsplatz#studien-bewegungsmangel>, , [04.05.2020]

Wittke, G. (2020): *HOMEOFFICE – DER PRAXISLEITFADEN FÜR GESUNDES ARBEITEN ZU HAUSE*, <https://www.gesundheitsmanagement24.de/praxisleitfaeden-checklisten/home-office/>, [24.04.2020]