

# Inhalt

- |           |  |           |  |
|-----------|--|-----------|--|
| <b>6</b>  | Müde, matt, malade. Was tun?                         | <b>22</b> | Fläzen, sitzen, abhängen?                |
| <b>8</b>  | Hatschi – Prost. Husten und Niesen, ohne anzustecken | <b>24</b> | Die lohnende Pause                       |
| <b>10</b> | Etikette auf der Toilette                            | <b>26</b> | Immer flüssig bleiben                    |
| <b>12</b> | Keimherde Tastatur, Maus & Co.                       | <b>28</b> | Wider das tote Essen                     |
| <b>14</b> | Voraussage fürs Büro:<br>Durchzug von Polarwinden    | <b>30</b> | Gesunde Snacks<br>statt Schokoladenberge |
| <b>16</b> | Dicke Luft oder frische Brise                        | <b>32</b> | Stolperfallen und Fußbangeln             |
| <b>18</b> | Lauthals im Büro                                     | <b>34</b> | Die Kunst des positiven Denkens          |
| <b>20</b> | Krümelecken und<br>Kühlschrankbewohner               | <b>36</b> | Wenn Smartphones<br>krank machen         |