BOOST YOUR WORKDAY

Jetzt **NEU** im Sortiment

Neu!

Noch mehr Auswahl **im Shop** - mit tagesaktuellen Preisen!

BÜROTREND

Büroeinrichtung und Systeme Vertrieb GmbH

Die besten Gesundheitsprodukte für den (Büro) Alltag

In unserer modernen Arbeitswelt, die von langen Bürotagen und stetigem Leistungsdruck geprägt ist, gewinnt die Gesundheit am Arbeitsplatz zunehmend an Bedeutung. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn kurze Tage und wenig Sonnenlicht auf die Stimmung drücken, ist es wichtig, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Gesundheit im Büro ist mehr als nur ein ergonomischer Stuhl oder ein schöner Schreibtisch. Wir möchten Ihnen dabei helfen, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das Körper und Geist gleichermaßen stärkt.

Nahrungsergänzungsmittel

3 von 4 Deutschen nutzen sie schon. Kein Wunder – lange Bürotage, wenig Bewegung und Stress fordern ihren Tribut. Nahrungsergänzungsmittel können gezielt helfen, Nährstofflücken zu schließen und den Alltag zu meistern. Sie sind keine Alternative zu einer ausgewogenen Ernährung, aber der perfekte Partner, wenn's hektisch wird. Ob Müdigkeit, schwache Konzentration, Immunsystem oder Stress – für jedes Bedürfnis gibt's eine passende Lösung.

1 **Doppelherz Elektrolyte Extra, Orange**
Portionsbeutel, Pulver, 20 x 5,5 g/Pack. ..... **Best.-Nr. 492 1807 00**

2 **Doppelherz Flohsamenschalen aktiv**
Gemahlen, 250 g/Pack. Reich an Ballaststoffe für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und eine gesunde Verdauung ..... **Best.-Nr. 492 1821 00**

3 **Doppelherz Haut, Haare und Nägel**
enthält Vitamin A, Biotin und Zink für kräftiges Haar und gesunde Nägel und fördert ein strahlendes Hautbild von innen, 30 St./Pack. ..... **Best.-Nr. 492 1813 00**

4 **Doppelherz Abwehr aktiv DIRECT**
Stärkt das Immunsystem mit Vitamin C, D und Zink besonders in der Erkältungszeit.
Portionsbeutel, 20 St./Pack. ..... **Best.-Nr. 492 1835 00**

5 **Krüger Heiße Zitrone, Holunder, Salbei-Honig**
Wärmender Genuss für die kalte Jahreszeit mit Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems.
Zitrone ..... **Best.-Nr. 492 1898 00**
Holunder ..... **Best.-Nr. 492 1903 00**
Salbei-Honig ..... **Best.-Nr. 492 1908 00**

6 **Doppelherz Magnesium 500 + B12**
Unterstützt die Muskelfunktion und beugt Ermüdung vor ..... **Best.-Nr. 492 1806 00**

7 **KRÜGER DAY by Day Brausetablette 14 St./Pack**
Magnesium: **Best.-Nr.492 1909 00**
Vitamin C: ..... **Best. Nr. 492 1991 00**

Wichtige Tipps zur Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln

Zeitpunkt beachten:
Vitamin D wirkt am besten mit einer Mahlzeit, Brausetabletten sind ideal für zwischendurch.

Bedürfnisse berücksichtigen:
Passen Sie die Produkte individuell an Ihre Anforderungen an, z. B. bei hohem Stress oder chronischer Müdigkeit.

Maßvoll einsetzen:
Nahrungsergänzungsmittel sind hilfreich, sollten jedoch nicht überdosiert werden, um unerwünschte Effekte zu vermeiden.

Egal ob für einen schnellen Energieschub, langfristige Unterstützung oder gezielte Regeneration – bei uns finden Sie nicht nur die passenden* Nahrungsergänzungsmittel*, sondern auch* gesunde Snacks *für zwischendurch.

Blutdruck im Blick – auch im Büro

Hektik, langes Sitzen und Bewegungsmangel können den Blutdruck heimlich in die Höhe treiben. Blutdruckmessgeräte sind die perfekten Helfer, um Werte unkompliziert zu checken und rechtzeitig zu handeln.

Medisana Blutdruckmessgerät BU 512
Das Oberarm-Blutdruckmessgerät überzeugt mit seiner unkomplizierten Handhabung. Die digitale Anzeige informiert Sie auf einen Blick über Datum, Uhrzeit, Puls, Systole und Diastole. Dabei werden die aktuellen Messwerte per Ampel-Farbskala bewertet.
Best.-Nr. 194 0068 00

Medisana Blutdruckmessgerät BW 320
Das Handgelenk-Blutdruckmessgerät steht für die präzise Blutdruckmessung am Handgelenk.
Best.-Nr. 194 0084 00

So geht's richtig:

» **In Ruhe messen:** Morgens oder abends ist ideal. Richtige Armposition: Entspannt und auf Herzhöhe.

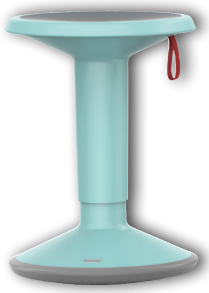
» **Regelmäßig checken:** Schwankungen erkennen und im Griff behalten.

Tipp: Ein Blutdruckmessgerät im Pausenraum macht's allen leicht – so bleibt die Gesundheit auch im Büro im Fokus!

Für präzise Messungen zuhause empfiehlt sich ein **Oberarm-Blutdruckmessgerät**.
Wenn Sie viel unterwegs sind, ist ein **Handgelenk-Blutdruckmessgerät** die bessere Wahl. **Ihre Gesundheit – Ihre Entscheidung!**

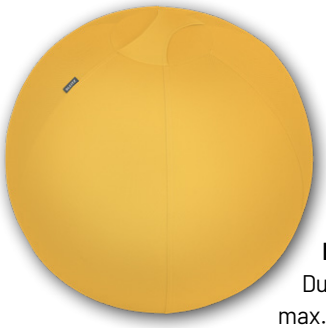
Bewegung und Fitness:
Aktiv bleiben – auch am Schreibtisch

Langes Sitzen ist nicht nur schlecht für den Blutdruck, sondern ein echter Produktivitätskiller. Es belastet die Wirbelsäule, mindert die Durchblutung und führt oft zu Verspannungen. Der ideale Bewegungsrhythmus? 60 % aktives Sitzen, 30 % Stehen und 10 % gezieltes Umherlaufen. Mit cleveren Hilfsmitteln wie **höhenverstellbaren Schreibtischen, Sitzbällen** und **ergonomischem Zubehör** bringen Sie mehr Bewegung in den Arbeitsalltag. Unser Tipp: Nutzen Sie den Sitzball abwechselnd mit einem ergonomischen Stuhl, um den Rücken nicht zu überlasten. Kombinieren Sie den Ball mit weiteren Bewegungshelfern wie einer **Fußstütze** oder einem **Stehhocker**, um Ihren Tag abwechslungsreicher zu gestalten. Bei uns finden Sie nicht nur alles, was Sie **für einen ergonomischen Arbeitsplatz** brauchen, sondern auch die passende Beratung.



Interstuhl Sitzhocker UPis1 100U,
höhenverstellbar,
pastelltürkis
Best.-Nr. 800 0020 57

NowyStyl Schreibtisch eModel 2.0 MINI
höhenverstellbar, weiß
B 900 x H 620-1.080 x T 550 mm
Best. –Nr. 810 0570 01



Leitz Sitzball Ergo Cosy grau
Durchmesser: 65 cm,
max. Gewicht des Nutzers: 125 kg
Best.-Nr. 530 0032 10

Leitz Fußstütze Ergo, grau
B 34 x H 58 x T42 cm
Best.-Nr. 191 0348 80

Unsere Tipps für mehr Bewegung im Büro

» **Faszienrolle einsetzen:** Mit einer Faszienrolle lösen Sie gezielt Verspannungen und fördern die Durchblutung. Einfach Rücken oder Beine über die Rolle bewegen – das wirkt Wunder nach langen Sitzphasen.

» **Spaziergänge:** Schon 10 Minuten an der frischen Luft reichen aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und den Kopf freizubekommen.

» **Dehnübungen:** Lockern Sie regelmäßig Nacken, Schultern und Rücken – das beugt Verspannungen vor und macht Sie flexibler. Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Über den QR-Code finden Sie einfache Übungen für den Arbeitsplatz.

Feel Good: Passende Übungen für den Arbeitsplatz

Lesebrillen –

Klare Sicht, entspannte Augen

Bildschirme, Dokumente, Tabellen – der Büroalltag ist anstrengend für die Augen. Müdigkeit, verschwommenes Sehen oder Kopfschmerzen sind oft die Folge. Eine Lesebrille entlastet nicht nur die Augen, sondern macht den Arbeitsalltag auch deutlich angenehmer.

Warum sind Lesebrillen unverzichtbar?

Entlastung der Augenmuskulatur:
Lesebrillen helfen dabei, den Fokus auf Nahdistanzen zu erleichtern, was insbesondere beim Lesen von Dokumenten oder am Bildschirm wichtig ist.

Schärferes Sehen:
Klare Sicht erhöht die Konzentration und verhindert Kopfschmerzen, die oft durch angestrengtes Sehen entstehen.

Blaulichtfilter:
Moderne Lesebrillen, wie die von Filtral, sind mit einem Blaulichtschutz ausgestattet, der die schädlichen Auswirkungen digitaler Geräte reduziert und die Augen schont.

Tipps für die richtige Lesebrille:

Die richtige Lesebrille kann einen großen Unterschied machen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

» **Sehstärke individuell anpassen:**
Lassen Sie Ihre Sehstärke regelmäßig prüfen, um sicherzustellen, dass die Brille optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

» **Komfortabler Sitz:**
Ein leichter, gutsitzender Rahmen verhindert Druckstellen und sorgt dafür, dass die Brille auch bei langen Bürotagen bequem bleibt.

» **Funktion trifft Design:**
Wählen Sie eine Brille, die nicht nur praktisch ist, sondern auch Ihren Stil unterstreicht – schließlich begleitet sie Sie den ganzen Tag.

» **Spezialgläser:**
Überlegen Sie, ob eine Brille mit Blaulichtfilter für Ihre Bildschirmarbeit sinnvoll ist.

Unsere Empfehlung: Lesebrillen von Filtral. Die Lesebrillen von **Filtral** verbinden hochwertiges Design mit effektiver Unterstützung für Ihre Augen. Ob für Dokumentenarbeit, Bildschirmnutzung oder einfach zum Lesen – diese Brillen bieten die ideale Kombination aus Stil, Komfort und Funktionalität.

Filtral Lesebrille Oslo
schwarz/blau, + 2,0
Best.-Nr. 194 0060 20

Filtral Lesebrille Hamburg
silber, + 2,0
Best.-Nr. 194 0057 20

Filtral Lesebrille Palermo
schwarz/silber, + 1,5
Best.-Nr. 194 0063 15

Bei uns bekommen Sie nicht nur die stylischen Lesebrillen von Filtral, sondern auch das passende Zubehör für eine effektive Reinigung.

Pflegehinweise für Lesebrillen

» **Regelmäßige Reinigung:**
Nutzen Sie ein Mikrofasertuch oder spezielle Brillenreiniger, um Schlieren und Staub zu entfernen.

» **Schutzetui verwenden:**
Wenn die Brille nicht gebraucht wird, bewahren Sie sie in einem Etui auf, um Kratzer zu vermeiden.

» **Fingerabdrücke vermeiden:**
Halten Sie die Brille nicht an den Gläsern, sondern immer am Rahmen fest.

Microfasertücher Micro Master
Standard blau
Best.-Nr. 496 0471 50

Sidolin Brillenputztücher
50 St./Pack
Best.-Nr. 495 0020 50

Entdecken Sie viele weitere Modelleund Sehstärken in unserem Onlineshop.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Anwendungsbeispiel(e)/Abbildungen ähnlich.
Lieferung erfolgt ohne Inhalt/Deko. Es gelten unsere AGB. Die aktuelle Fassung haben wir für Sie auf unserer Internetseite bereitgestellt.