



WORKING @HOME #3

BÜRO IST FERTIG!
ERFOLGSREZEPTE FÜR IHREN ARBEITSPLATZ
IN DER KÜCHE

TEIL 3:
WELCHE ERNÄHRUNG PRODUKTIVER MACHT
PRODUKTIDEEN FÜR DIE MULTIFUNKTIONALE ARBEITS-KÜCHE
DEKO-HACKS:
VERSTAUEN | ARRANGIEREN | LICHT EINSETZEN

Spice up your job!

Frische Ideen für einen Arbeitsplatz nach Ihrem Geschmack

Für viele ist die Küche das Herz des Zuhause. Nicht nur bei Partys, auch im Alltag versammeln sich Groß und Klein – wie schon seit Jahrhunderten – am heimischen Herdfeuer. Weil hier nicht nur gekocht und gegessen, sondern auch gearbeitet werden kann, stellen wir Ihnen heute ein paar Einrichtungsideen und Gestaltungstipps für diese sonst eher kulinarisch genutzte Kreativzone vor. Denn auch ohne ein Arbeitszimmer oder eine Arbeitsecke in einem anderen Raum können Sie zu Hause produktiv und konzentriert arbeiten.

TIPPS + TOOLS



Mehr verstauen! Hier hilft das 2:8-Prinzip

In einer Küche sehen Sie den Effekt des 2:8-Prinzips am deutlichsten: Eine ruhige Raumwirkung kreieren Sie, indem Sie den Großteil Ihrer Sachen verstauen. Einrichtungsexpertinnen empfehlen, 20 % der Dinge (am besten die schönen) sichtbar zu verwahren und 80 % zu verstauen. Daraus folgern wir: **Das Geheimnis einer gut geplanten Einrichtung ist vor allem eine Frage intelligenten Stauraums.**



ACTA.PLUS
Regal mit Zwischengestell
in Schwarz.



Rezept für mehr Ruhe

ACTA.PLUS Raumteiler mit Pflanzenaufsatz

Zum Wohlfühlen (und produktiven Arbeiten!) kann es wichtig sein, die einzelnen Wohnbereiche voneinander abzugrenzen. Ein Raumteilerregal eignet sich dafür besonders gut. Damit verstauen Sie einen Teil Ihrer Accessoires unsichtbar – und haben dennoch Platz, die schönsten Dinge kunstvoll zu arrangieren.

- + ACTA.PLUS ist nicht nur als Schrank, sondern auch als Raumteilerregal in verschiedenen Ausführungen und Breiten erhältlich.
- + Mit dem Pflanzenaufsatz aus Kunststoff können Sie elegant auf Grün und seine positive Wirkung setzen.
- + Durch akustisch wirksame Fronten können Sie hier sogar Schall dämmen.



Produkte:
NET.WORK.PLACE Tischbrücke, MOVE.MIX BARHOCKER mit Drahtgestell

Die Lösungen, die wir Ihnen hier vorstellen, sind multifunktional. Sie fügen sich in den Alltag ein und lassen sich zum Arbeiten nutzen, wenn Sie öfter den Arbeitsort oder die Sitzhaltung ändern möchten.

Warum Abschirmung sinnvoll ist

Menschen fühlen sich in Räumen besonders wohl, wenn sie einen freien Blick haben. Allerdings ist zum Arbeiten auch Ruhe nötig. Ein Wohn-, Esszimmer oder eine Wohnküche sollte daher über beides verfügen: einen freien Blick und eine gute Abschirmung. Mithilfe niedriger Bücherregale oder Pflanzen können Sie geschützte Ecken in einem übersichtlichen Raum gestalten.



TOP 5 Nervennahrung bei Stress

Nüsse

Nüsse enthalten viele B-Vitamine und Magnesium, Vitamin E und das Nervenvitamin Niacin = der optimale Snack für zwischendurch.



Paprika

Paprika hat doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und füllt so den Vitamin-C-Speicher nach Stress wieder auf. Magnesium und Eisen machen wach.



Spinat

Mit Calcium, Vitamin B6, Kalium und Magnesium boostert Spinat das Nervensystem.



Einrichten mit Licht (und Schatten)

Schatten sorgt in einem Raum für Stimmung, was allerdings nicht für die Arbeitsbeleuchtung gilt. Wenn die Beleuchtung sich an der Decke befindet, brauchen Sie noch eine zusätzliche Lichtquelle, mit der Sie gut sehen können. Am Arbeitsplatz ist ein direktes, also gerichtetes Licht am besten, das zum Beispiel Tischleuchten von unserem Markenpartner Artemide liefern. Diffuses oder indirektes Licht sorgt eher für eine Wohlfühlatmosphäre und eignet sich als Dekorationsbeleuchtung.



Unser Tisch of the day:

NET.WORK.PLACE Tischbrücke

Diese raffinierte multifunktionale Tischlösung stammt aus unserem NET.WORK.PLACE Programm. Mit NET.WORK.PLACE gestalten Sie Relaxzonen genauso wie Arbeitsecken und eben auch, wie hier, eine funktionale Tischlösung für die Küche.

- + Verschiedene Wangen- und Plattenkombinationen möglich. Hier abgebildete Maße: 1.600 x 800 x 1.060 mm
- + NET.WORK.PLACE Elemente gibt es in zahlreichen Farben und Oberflächen. Zudem können sie mit praktischen Zusatzoptionen wie integrierter Beleuchtung, Steckdosen und vielem mehr ausgestattet werden.



Stilleben gestalten und Gegenstände gruppieren

Accessoires sehen am schönsten aus, wenn Sie diese gruppieren. Hier einige Grundprinzipien, die gut funktionieren:

1. Arbeiten Sie mit verschiedenen Formen, Materialien und Größen.
2. Gestalten Sie einen Höhepunkt (z.B. einen hohen Kerzenleuchter), einen Schwerpunkt (z.B. eine bauchige Vase), einen Fokus (Detail, das die Hauptrolle spielt) und bauen Sie eine organische Form ein.
3. Denken Sie in Dreiecken.
4. Arrangieren Sie stets eine ungerade Anzahl.
5. Lassen Sie die Gegenstände sich überlappen.
6. Arbeiten Sie dreidimensional und in Schichten.



Kakao

Dunkle Schokolade mit viel Kakao enthält die Aminosäure Tryptophan, die der Körper in das Glückshormon Serotonin umwandelt und so das Stresslevel senkt.



Bananen

Auch Bananen kurbeln die Serotoninproduktion an. Außerdem enthalten sie Vitamin B6, Magnesium, Kalium und Phosphor.



KNOW-HOW

Mixen Sie sich Ihre Workstation

MOVE.MIX mit Drahtgestell

Beim morgentlichen Conference Call genauso praktisch wie zum Aperitif mit Freunden: Ein Barhocker ist eine gute Ergänzung für einen Steh-Sitz-Arbeitsplatz, der Ihnen ausreichend Bewegung beschert.

- + MOVE.MIX Barhocker hier mit Drahtgestell in Chrom und Sitzschale in schwarzem Kunststoff
- + Ähnlich wie die Tischlösung, die wir hier vorstellen, sind auch die Barhocker in verschiedenen Designs erhältlich: mit Echtholz- oder Drahtgestell, hoher oder niedriger Rückenlehne und Sitzpolstern in verschiedenen Farben und Materialien.

Beispiele Oberflächen Kunststoffschale



Warum der Wechsel zwischen Stehen und Sitzen produktiver macht

Über Bewegung freut sich nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Gehirn: **Wenn Sie sich bewegen, werden bestimmte Gehirnareale besser durchblutet** und mit Sauerstoff, also auch mit Nährstoffen, versorgt. Sie können leicht mehr Aktivität in Ihren Job einbauen, wenn Sie beispielsweise beim Telefonieren umhergehen oder alle Online-Meetings im Stehen abhalten. Beim Arbeiten an einer Theke fällt der Wechsel noch leichter!



DRAHTGESTELL
auch in Schwarz Strukturlack erhältlich.



SITZSCHALE
auch mit hoher Lehne möglich.



WOHLICHE ALTERNATIVE
Stehstisch und MOVE.MIX Barhocker (hier mit niedriger Lehne) mit Echtholzfüßen.

Kaufberatung von Einrichtungsexpertinnen: Qualität zahlt sich aus.

Wie vermeidet man Fehlkäufe und investiert klug in Dinge, die lange Freude machen?

- Stellen Sie sich die Frage, was zu den **Voraussetzungen wie Zimmergröße oder Nutzung** und Ihrem Zuhause am besten passt.
- Entscheiden Sie sich für einen **Klassiker**, der etwas hat, das ihn besonders macht.
- Kaufen Sie hochwertige Möbel, die sich reparieren lassen und einen Wiederverkaufswert haben. Es lohnt sich, den Einkaufspreis auf die Zahl der genutzten Jahre umzulegen. **Denn: Genauso wie hochwertige Lebensmittel Ihren Körper optimal mit Nährstoffen versorgen, sind gute Einrichtungsgegenstände oftmals die gesündere – und nachhaltigere – Alternative!**

Geringe Modeabhängigkeit + hohe handwerkliche Qualität = hohe Wahrscheinlichkeit einer längeren Lebensdauer.

Wie die richtige Ernährung Ihren Output verbessert

KNOW-
HOW



Unser Gehirn verrichtet täglich Schwerstarbeit, denn es ist für die Steuerung fast aller Prozesse im Körper zuständig. Circa ein Fünftel unseres täglichen Energiebedarfs braucht es, um mit seinen Milliarden Nervenzellen Informationen zu verarbeiten.

Unterstützen Sie es mit der richtigen Ernährung! Während Zucker und Weißmehl – dies bestätigen Studien – die Konzentrationsfähigkeit mindern, unterstützen andere Lebensmittel die grauen Zellen:

- + **ballaststoffreiche Kohlenhydrate** (Vollkornprodukte, Vollkornreis, Obst, Linsen, Bohnen, Erbsen, Quinoa etc.)
- + **Omega-3-Fettsäuren** (in Lachs, Hering, Makrele und Sardellen, Leinsamen, Walnüssen, Hanf und anderen Ölen)
- + **Wasser** (gilt auch für Infused Water, Kräutertee, Ingwertee etc.)

Noch mehr Impulse für einen produktiven Bürotag in der Küche

Entspannt vor- und schnell zubereitet sind die Rezeptideen für die ganze Familie von der Bestsellerautorin Sarah Schocke.

Sie finden sie hier



Wir unterstützen Sie bei der Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes – egal, wo Sie zur Höchstform auflaufen.

Unsere regionalen Fachhandelspartnerinnen und -partner

Unsere Fachhändlerinnen und Fachhändler stehen Ihnen mit ihrem umfassenden Know-how zur Seite: Sie wissen, worauf es bei der Büroeinrichtung ankommt, und stellen Ihnen maßgeschneiderte Lösungen für Ihren Arbeitsplatz zusammen – ganz gleich, wo er sich befindet.

Die Produkte und Konfigurationen, die Sie hier sehen, stehen unseren Vertriebspartnern bereits online in unserem Partnerportal zur Verfügung.



homeoffice.koenig-neurath.com

 **KÖNIG +
NEURATH**