

# Tipps für gesunde Online-Veranstaltungen

Folgende Hinweise sind Anregungen für Dozent\*innen und Teilnehmende

## Pausen



- Empfehlenswert ist etwa stündlich eine Pause von 5 bis 10 Minuten, die auch zum Lüften genutzt werden kann
- Bei ganztägigen Veranstaltungen sollte eine ausreichend lange Mittagspause eingelegt werden (ca. 30 bis 60 Minuten), in dieser Zeit kann zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft gemacht werden
- Zur Darstellung der verbleibenden Pausenzeit kann eine digitale Uhr genutzt werden

## Aufmerksamkeit und Abwechslung



- Ablenkungen sollten minimiert werden (z. B. Türen schließen, Handy stummschalten und beiseitelegen, E-Mail-Programm schließen)
- Veränderungen der Position können der Abwechslung dienen (z. B. höhenverstellbaren Schreibtisch nutzen, Aufstehen, Strecken, Redebeitrag im Stehen halten)

## Bewegung, Ernährung und Entspannung



- Bewegung zwischendurch oder [kurze Dehnübungen](#) sind hilfreich für einen Ausgleich
- Die [Videos des Hochschulsports](#) können zum Pausenbeginn abgespielt werden
- [Übungen zur Augenentspannung](#) dienen als kurze Auszeiten
- Ausreichend Flüssigkeit (z. B. Wasser, ungesüßte Tees) und gesunde Ernährung fördern die Konzentration

Haben Sie weitere Anregungen? Wir freuen uns über Ihre Erfahrungen und Hinweise, die Sie gerne an [gesundheitsmanagement@uol.de](mailto:gesundheitsmanagement@uol.de) senden können.