



## Gesundheitstipp

# Gesund im Homeoffice

Immer mehr Beschäftigte erledigen ihre Arbeit von zu Hause. Es gibt Zeiten, in denen Alternativen zum gewohnten Arbeitsplatz eine kurzfristige und sinnvolle Variante darstellen. Produktivität im Homeoffice setzt allerdings voraus, dass Arbeitnehmer zu Hause eine gute Arbeitsumgebung schaffen, Prioritäten setzen können und ein hohes Maß an Eigenverantwortung aufbringen. Das Modell bietet zahlreiche Vorteile, kann sich aber auch negativ auf die Gesundheit auswirken. Wenn sich die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben auflösen, kann das Zuhause seine Funktion als Rückzugsort verlieren. Mit unseren Tipps geben wir eine Hilfestellung für das gesunde Arbeiten in den eigenen vier Wänden.

### Start in den Arbeitstag

Wer den Arbeitstag zu Hause verbringt, spart sich die Fahrt zur Arbeit im Berufsverkehr und hat möglicherweise dadurch etwas mehr Zeit zur Verfügung. Versuchen Sie jedoch, Ihren gewohnten Rhythmus beizubehalten, um den Berufsalltag besser von der Freizeit abgrenzen zu können. Nutzen Sie diese Zeit, um mit einem ausgewogenen Frühstück, etwa einem Müsli mit Quark und Früchten, in den Tag zu starten. Wechseln Sie auch von Freizeit- auf Alltagskleidung und starten Sie bewusst von der Freizeit in die Arbeitszeit.

### Die richtige Platzwahl

Am Esstisch Mails beantworten, oder auf der Couch an Meetings teilnehmen? Schaffen Sie einen Bereich, den Sie bewusst betreten und verlassen. Ein Arbeitszimmer kann dabei helfen, eine klare Trennung zwischen Büro und dem Rest der Wohnung herzustellen. Der geeignete Arbeitsplatz sollte ein Schreibtisch mit ergonomischem Bürostuhl sein, damit Verspannungen und Rückenschmerzen keine Chance haben. Ändern Sie öfter mal Ihre Haltung, das entlastet. Wer aufgrund von außergewöhnlichen Situationen ins Homeoffice ausweicht, für den kann auch der Esstisch eine Übergangslösung darstellen, aber auch dann gilt, nicht zwischen Tellern und Tassen zu arbeiten, sondern den Essplatz bewusst in einen Arbeitsplatz umwandeln. Auch die richtige Beleuchtung spielt eine Rolle, wenn es darum geht Augenbeschwerden oder Kopfschmerzen vorzubeugen. Achten Sie auf eine ausreichend helle Ausleuchtung Ihres Arbeitsplatzes, die Tischleuchte und der Bildschirm stehen dabei am besten parallel zum Fenster. Störende Hintergrundgeräusche, durch laufende Radio- oder Fernsehgeräte sollten auf ein Minimum reduziert werden.

### Brainfood

Gesundes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke, stabilisiert das Immunsystem wirkungsvoll und ist eine der besten Voraussetzungen für die Gesundheit. Stellen Sie sich eine Flasche Wasser, z.B. mit frischer Minze und Zitronenscheiben, oder einen ungesüßten Tee an den Schreibtisch, um ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Als Brainfood eignet sich Obst, oder Studentenfutter. Auch ein Smoothie kann ein passender Snack für zwischendurch sein und so eine Portion Obst oder Gemüse am Tag abdecken. Bewusst Essen – Nehmen Sie die Hauptmahlzeiten am Esstisch zu sich und lassen Sie in dieser Zeit Ihre mobilen Geräte am Arbeitsplatz liegen. Versuchen Sie auch bei den Mahlzeiten den gewohnten Rhythmus beizubehalten.

### In Bewegung bleiben

Durch das Arbeiten in den eigenen vier Wänden sind die Wege kürzer und das Bewegungsverhalten deutlich eingeschränkt. Achten Sie zwischendurch immer wieder auf aktive Bewegungspausen, etwa mit Schulterkreisen am Schreibtisch, oder Telefonate im Stehen. Wer den ganzen Tag zu Hause verbringt, kann bei einem Spaziergang an der frischen Luft neue Energie tanken und Schritte sammeln. Vielfältige Onlinekurse bringen die Sportgruppe digital ins Wohnzimmer – probieren Sie es aus!

### Arbeitszeiten einhalten – Pausen nutzen!

Das Arbeiten von zu Hause bringt den großen Vorteil der flexiblen Arbeitszeitgestaltung mit sich. Dennoch sollten die gewohnten Arbeits- und Pausenzeiten so weit wie möglich eingehalten werden. Wir empfehlen: Arbeitszeiten einhalten, Ziele setzen und Pausen machen. So lassen sich die konzentrierten Arbeitsphasen bewusst von den erholenden Pausenzeiten abgrenzen. Nach Feierabend werden die mobilen Geräte abgeschaltet und der Arbeitsplatz verlassen.

### Durchatmen!

Entspannungsübungen als Kursprogramm oder über Onlineplattformen, steigern das Wohlbefinden und können dabei helfen, den Arbeitstag mental hinter sich zu lassen.

# BARMER