



Gesundheitstipp

Fit und entspannt im Homeoffice – 8 Tipps

Zuhause arbeiten ist für viele Menschen mittlerweile Alltag. Statt ins Büro zu fahren, setzen wir uns an den heimischen Schreibtisch. Statt zum Kopierer zu gehen, gehen wir zum Kühlschrank. Statt Kolleginnen und Kollegen zu sehen, sehen wir während der Arbeitszeit unsere Familie. Aber das Arbeiten im Homeoffice kann trotzdem prima funktionieren: Hier sind acht praktische Tipps, wie Sie fit und entspannt im Homeoffice-Alltag bleiben.

Tipp 1: Arbeitstag planen

Der Homeoffice-Tag lässt sich besser durchhalten, wenn er dem im Büro ähnelt: Morgens zeitig aufstehen. Sich anziehen, als würde man das Haus verlassen. Feste Arbeitszeiten festsetzen und private Dinge nur davor oder danach erledigen. Genauso wichtig: Pausen einplanen und auch nehmen!

Tipp 2: Ergonomisch sitzen

Stellen Sie Sitzfläche und Rückenlehne Ihres Stuhles richtig ein: Oberschenkel waagrecht, Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel, Füße locker auf den Boden, Schultern entspannt hängen lassen. Der Bildschirm ist etwa eine Armlänge vom Kopf entfernt, der obere Rand des Monitors auf Augenhöhe.

Tipp 3: Motivationstief überwinden

Das Motivationstief kommt zuhause oft schneller, weil die Ablenkung so groß ist: Wäscheberge, Kinder, klingelnde Postboten, TV, Haustiere. Erstellen Sie sich daher abends eine To-do-Liste für den nächsten Arbeitstag und haken zuerst alle Punkte darauf ab, bevor Sie etwas anderes machen.

Tipp 4: Pausen machen, aber richtig!

Weil wir vor unserem Bildschirm oft stundenlang in gleicher Position verharren, brauchen wir zwischendurch Erholungspausen und Bewegung. Stellen Sie sich notfalls den Timer, damit Sie mindestens einmal in der Stunde für fünf Minuten aufstehen. Planen Sie außerdem eine Stunde Mittagspause ein, die nicht am Schreibtisch verbracht wird.

Tipp 5: Am Schreibtisch in Bewegung bleiben

Nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich während der Arbeit zu bewegen: Führen Sie Telefonate im Stehen, ändern Sie häufig Ihre Sitzposition, strecken Sie die Arme nach oben, als wollten Sie Äpfel pflücken. Lassen Sie Ihre Schultern kreisen und entlasten Sie Ihre Augen, indem Sie den Daumen weit von sich strecken und abwechselnd Daumen und dann wieder einen Gegenstand in der Ferne fixieren.

Tipp 6: Richtig ernähren

Die einen snacken sich durch den Tag, die anderen vergessen ganz zu essen und schlagen abends doppelt zu. Dagegen helfen feste Essenszeiten, in denen Sie sich zum Essen an den Esstisch und nicht vor den Bildschirm setzen. Wählen Sie leichte, gesunde Mahlzeiten und trinken Sie ausreichend Wasser.

Tipp 7: Kollegen „treffen“

Wer sich im Homeoffice alleingelassen fühlt, oder seine Kollegen vermisst: Man kann sich auch jenseits der regulären Videokonferenzen treffen – rufen Sie an, anstatt eine Email zu schreiben, oder verabreden Sie sich zum virtuellen Kaffeetrinken oder Feierabendtreff.

Tipp 8: Aktiv bleiben

Zuhause lassen sich zwischendurch prima kleine Workouts einbauen: Es gibt unzählige kostenlose Fitnessvideos für alle Level und Sportarten, ob Yoga, High Intensity Training oder Zumba – es ist für jeden etwas dabei. Oder gehen Sie eine Runde Radfahren oder Spazieren. Wer sich alleine schlecht motivieren kann: Verabreden Sie sich mit Freunden, Kollegen oder einem Personal Trainer zum gemeinsamen virtuellen Workout.