



HOME-OFFICE

# DAS ARBEITEN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN MÖGLICHST GESUNDHEITSFÖRDERND GESTALTEN.

Das Arbeiten in den eigenen vier Wänden bringt verschiedene Vor- und Nachteile mit sich und kann sich auf die Gesundheit auswirken. Mit diesen Tipps beeinflussen Sie Ihr Wohlbefinden positiv.

## Arbeitsplatz passend einrichten

Ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz – ob im Home-Office oder im Büro – kann zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Nutzen Sie die vorhandenen Möglichkeiten, um sich möglichst optimal einzurichten. Funktionieren Sie Ihre Möbel, zum Beispiel eine Kommode oder ein Bügelbrett, in ein Stehpult um. Indem Sie Ihre Position regelmässig verändern, wechseln Sie zwischen den Belastungen. Denn: Die beste Position ist immer die nächste. Mit einer externen Tastatur und Maus können Sie den Laptop weiter wegstellen und ihn besser auf Ihre Grösse abstimmen. Ebenfalls wichtig sind ein guter Stuhl und die korrekte Sitzposition: Der Kniewinkel beträgt zwischen 90 und 100 Grad, der Abstand von der Sitzfläche bis zur Kniekehle zwei bis vier Fingerbreit.

## Ausreichend Bewegung

Schauen Sie, dass Sie sich möglichst auch im Home-Office ausreichend bewegen:

- Führen Sie einmal täglich eine Bewegungseinheit durch. Sinnvoll ist eine Mischung aus Kräftigung, Ausdauer und Mobilität.
- Tragen Sie die Bewegungseinheit als fixen Termin in Ihrer Agenda ein. Am besten definieren Sie auch gleich, welche Übungen Sie wie oft und wie lange machen.
- Machen Sie zwischendurch kurze Ausgleichsübungen, um muskulären Verspannungen entgegenzuwirken. Strecken Sie Ihren Körper und mobilisieren Sie Ihre Gelenke.
- Überlegen Sie sich im Vorfeld, was Sie daran hindern könnte, die Bewegungseinheiten durchzuführen. Entwickeln Sie Lösungsstrategien, um die Hürden zu umgehen.

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

SWICA

## Kalorien reduzieren

Sie bewegen sich im Home-Office trotzdem weniger als sonst? Dann versuchen Sie, die Kalorienzufuhr zu reduzieren. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte (weniger als 200 Kilokalorien pro 100 Gramm, die Angaben finden Sie auf den Lebensmittelverpackungen). Unverarbeitete (frische) Lebensmittel beinhalten meistens weniger Kalorien und keine sonstigen Zusatzstoffe. Gemüse sind kalorienarm und liefern neben den Ballaststoffen viele Vitamine. Auch Proteine sind wichtig, da sie vor Muskelabbau schützen, den Stoffwechsel steigern und uns länger sättigen. Gute Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

## Teamedanke fördern

Home-Office kann ein Gefühl der Isolation verursachen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten dem entgegenzuwirken:

- Vereinbaren Sie regelmässige Teammeetings via Videotelefonie.
- Tauschen Sie sich mittels Videotelefonie mit Teamkollegen aus (z.B. gemeinsame Kaffeepausen).
- Rufen Sie Teammitglieder an anstatt E-Mails zu schreiben.

## Kleider machen Leute

Wie Studien belegen, beeinflussen Kleider unsere Psyche. Es hilft, sich im Home-Office gleich anzuziehen wie im Büro. Das bewusste Wechseln der Kleider morgens und abends kann zu einer besseren Trennung zwischen Arbeit und Freizeit führen. Feste Rituale wie ein kurzer Spaziergang nach Feierabend oder ein aufgeräumter Arbeitsplatz helfen ebenfalls, Privat- und Berufsleben zu trennen. Die räumliche Trennung wird erleichtert, wenn Sie einen Arbeitsplatz einrichten, der ausschliesslich zum Arbeiten genutzt wird und Sie keine Unterlagen vom Arbeitsplatz in die Wohnbereiche mitnehmen.

## Zeitmanagement als wichtiges Element

Versuchen Sie, Ihre persönliche Leistungskurve bei der Planung Ihrer Aufgaben (und Pausen) zu berücksichtigen – Disziplin aber auch Selbstfürsorge sind wichtige Aspekte. Es kann helfen, private Termine ebenfalls im Kalender einzutragen.

Gehen Sie für Online-Meetings in einen separaten Raum, damit Sie und Ihre Familie ungestört sind. Definieren Sie im Team Online-Meeting-Regeln (Anfangs- und Schlusszeit, Agenda und gezielter Teilnehmerkreis). Führen Sie spontane Meetings nur ausnahmsweise durch, da sie Stress verursachen können.

## Mikropausen entspannen und aktivieren

Wir brauchen regelmässige Pausen, um konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Geplante Pausen erhöhen die Motivation und geben Struktur – nutzen Sie Pausen jedoch nicht für Tätigkeiten im Haushalt, ausser Sie finden die Arbeiten erholsam.

Mikropausen dienen nicht nur zur Entspannung, sondern wirken gleichzeitig aktivierend. Idealerweise legen Sie nach einer Stunde intensiver Arbeit eine Mikropause ein:

- Aufstehen, Fenster öffnen und einige bewusste, tiefe Atemzüge machen
- Augen bewusst vom Bildschirm lösen, Augen schliessen oder in die Ferne schweifen lassen
- Etwas trinken oder kurze Dehnübungen machen