

Gesund und fit im Homeoffice

Besondere Zeiten stellen uns vor besondere Herausforderungen – auch beruflich. Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie erlebt das bisher häufig verkannte und von faulen Vorurteilen geprägte Homeoffice einen wahren Boom! Plötzlich ist es chic und verantwortungsbewusst, mehr oder weniger freiwillig von zu Hause aus zu arbeiten – sofern es unser Job denn zulässt. Denn durch unsere Abwesenheit im Büro und weniger Kontakte schützen wir unsere Kollegen und Chefs, unsere Liebsten und nicht zuletzt uns selbst vor dem Virus. Doch auch im Homeoffice gibt es so manche Tücken und Fallen, in die wir tappen können. Mit unseren praktischen Tipps von „einfach Heimat“ bleiben Sie gesund, fit und motiviert bei Ihrer Heimarbeit.

Wie viele Deutsche arbeiten im Homeoffice?

Arbeiteten 2019 laut statistischem Bundesamt gerade mal 13 Prozent aller Erwerbstätigen zuhause, ist die Zahl laut einer repräsentativen Befragung des Digitalverbandes Bitkom in den letzten eineinhalb Jahren deutlich gestiegen: Demnach arbeitet fast die Hälfte der Deutschen zumindest einige Tage pro Woche im Homeoffice, 25 Prozent haben ihren Telearbeitsplatz komplett in die eigenen vier Wände verlegt.

Aber Arbeit von zu Hause betrifft nicht nur Bürojobs: Denn auch wer zuhause beispielsweise im Kosmetik- oder Pflegebereich tätig ist, zählt zu den Menschen, die im Homeoffice arbeiten.

Was sind die Vorteile der Heimarbeit?

Ein dickes Plus sind sicherlich die Flexibilität sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Besonders, wenn die Schulen Pandemie-bedingt wieder in Wechselszenarien fallen oder die Kitas schließen müssen – auch wenn dann vorübergehend Konzentration und Effizienz oder der Haussegen sicherlich leiden. Mal eben kurz zwischendurch die Hausaufgaben erklären? Homeoffice macht es möglich. Kurzer Break, um ein frisches Mittagessen zu zaubern? Danke, Heimarbeit. Wichtiger Anruf der Bank oder Vorsorgetermin beim Arzt am sonst so ungünstigen Vormittag? Auch hier hilft die Arbeit von zuhause, sich Freiräume zu schaffen und später nachzuarbeiten.

Dabei ist die Ansicht, dass im Homeoffice scheinbar weniger gearbeitet wird, weil es schlechter kontrollierbar ist, längst überholt: Wissenschaftler der Universität Stanford fanden heraus, dass Mitarbeiter im Homeoffice produktiver als die Büro-Kollegen und seltener krank sind. Aber warum? Vermutlich, weil ihre Work-Life-Balance ausgeglichener ist. Sie sind häufig glücklicher und zufriedener mit ihrem Job und leiden unter weniger Stress, weil die nervigen und zeitfressenden Arbeitswege entfallen. Auch überflüssige Meetings oder Tür-und-Angel-Gespräche, die oftmals im Büro Zeit und Nerven kosten, werden minimiert und tragen so zur Stressminderung bei.

Und was sind die Nachteile?

Wer im Homeoffice arbeitet, muss sich gut organisieren können, selbstdiszipliniert sein und trotz aller Umstände klar zwischen Arbeit und Freizeit trennen können. Zu verlockend ist es, „noch eben kurz“ die ein oder andere Überstunde am Abend dran zu hängen, wenn man zuhause gerade ungestört arbeiten kann. Gefährlich ist es auch, ständig erreichbar zu sein: Es muss neben festen Arbeitszeiten auch feste Ruhezeiten geben – sonst leidet das Privatleben. Leider kann es auch passieren, dass durch die seltene Präsenz im Büro das

Ansehen bei Kollegen und Vorgesetzten leichter schwindet. Wer sich in dem Fall beruflich noch mehr ins Zeug legt, um Gehör zu finden, läuft Gefahr, sich selbst zu schaden. Auch manche Informationen über den „Flurfunk“ rauschen an einem vorbei – schließlich ist ein Telefonat immer noch etwas anderes als der Tratsch in der Teeküche.

Unsere Tipps für ein gesundes Homeoffice

Umso wichtiger ist es, zuhause optimale Bedingungen zu schaffen, um gesund und fit durchs Homeoffice zu kommen.

Fester und rückenfreundlicher Arbeitsplatz

Schoß? Couchtisch? Bett? Auf Dauer keine gesunden Arbeitsplätze. Stattdessen sollte es auch im Homeoffice eine klare Trennung von Arbeits- und Privatleben geben. Perfekt ist ein eigenes Arbeitszimmer, ansonsten eine feste Arbeitsecke – inklusive richtig eingestelltem Schreibtisch, Bürostuhl mit verstellbarer Rückenlehne und einem großen Monitor ohne direkte Sonneneinstrahlung. Kommt es zu Verspannungen im Nackenbereich, stimmen Sitzposition oder Abstand zum Bildschirm nicht. Extra-Tipp: Immer mal wieder die Sitzposition verändern.

Arbeit, Pausen und Feierabend: Klare Zeiten

Das Müsli nebenbei am PC löffeln? Keine gute Idee. Nehmen Sie sich Zeit und Raum für Essenspausen. Achten Sie darauf, genügend zu trinken und stellen Sie sich volle Wasserflaschen zur Erinnerung an den Schreibtisch: Zwei Liter und mehr dürfen es gerne sein. Und holen Sie sich
zwischendurch einen Kaffee oder Tee – ganz wie im realen Büroleben.

2 Liter Wasser und mehr pro Tag dürfen es gerne sein

Gesunde Ernährung und Pausen sind wichtig

Move it: Bewegung für den Körper

Sie können sich die Zeiten flexibel einteilen? Prima, dann steht einem morgendlichen Lauf vor Arbeitsbeginn, einem Spaziergang in der Mittagspause oder einer kleinen Radtour zum Feierabend nichts im Weg. Oder Sie melden sich für einen Online-Sportkurs an, an dem sie bequem zuhause auf der Fitnessmatte teilnehmen. Kleine Dehnübungen am Schreibtisch sind auch wirkungsvoll.

Guter Durchblick: Schützen Sie Ihre Augen

Den Blick schweifen lassen kann Wunder wirken: Wer immer mal wieder kurz aus dem Fenster oder in den Raum sieht oder auch für ein, zwei Minuten die Augen schließt, gönnt den Pupillen wohltuende Bildschirmpausen und dem Geist Erholung. Stellen Sie eine Wasserschale auf, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen und setzen Sie Ihren Augen keinem direkten Luftzug aus – so behalten Sie auch im Homeoffice lange den Durchblick.

Bildnachweis Titelbild: iuricazac/AdobeStock
Bildnachweis:doucefleur/adobeStock
Bildnachweis:marina_li_1/AdobeStock



Kim Vredenberg-Fastje
ein Heimatkind...
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt...: ...das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür.
Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o)
Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat