



Homeoffice in Zeiten von Corona - so bleiben Sie gesund und ausgeglichen!



In diesen Tagen beschäftigt uns alle nur ein Thema. Der Corona-Virus und seine Ausbreitung stellen uns vor große Herausforderungen. Firmen senden Mitarbeitende für nicht absehbare Zeit ins Homeoffice, für viele eine komplett neue Situation. Weniger bis keine Sozialkontakte, mangelnde Bewegung und ein wohlmöglich behelfsmäßiger Arbeitsplatz – da stellen sich einige Fragen. Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz zuhause? Und wie gelingt es mir in Anbetracht der Umstände auch zuhause gesund und ausgeglichen zu bleiben? In diesem Artikel geben wir Ihnen Tipps und Übungen an die Hand, wie Sie Ihr Homeoffice ergonomisch ausrichten können und es schaffen in dieser anspruchsvollen Zeit gesund und ausgeglichen bleiben. Das Team von fitbase wünscht Ihnen viel Kraft und Gesundheit für die bevorstehenden Wochen!

Homeoffice – so gelingt Ihnen der Wechsel

Um einen guten Übergang ins Homeoffice zu finden und die Arbeitsläufe nicht länger als nötig zu unterbrechen, wird es Ihnen helfen, Ihre üblichen Routinen aufrecht zu erhalten. Geben Sie Ihrem Kopf die Möglichkeit in den Arbeitsmodus zu schalten, indem Sie sich wie gewohnt für die Arbeit fertig machen. Die Zeit, die Sie sonst in Ihren Arbeitsweg investieren, lässt sich nun hervorragend für ein morgendliches Workout oder einen Spaziergang (soweit dies noch möglich ist) nutzen. Werfen Sie hierzu auch einen Blick auf unsere [Onlinepräventionskurse](#), welche von den Krankenkassen mit bis zu 100 % bezuschusst werden. In den Kursen aus dem Bereich Rücken und Fitness finden Sie zahlreiche und vielfältige Workout-Videos, die Sie ohne Hilfsmittel problemlos zuhause durchführen können.



Homeoffice in Zeiten von Corona - so bleiben Sie gesund und ausgeglichen!

Bleiben Sie vernetzt im Homeoffice

Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, um auch im Homeoffice mit den Kollegen und Kolleginnen im Austausch zu sein. Treffen Sie sich via Skype und co. auf einen morgendlichen Kaffee, sprechen Sie über die aktuelle Situation und die Aufgaben des Tages. Dies tut nicht nur der Seele gut, sondern unterstützt auch die Aufrechterhaltung der Arbeitsabläufe. Zudem stärkt es den kollegialen Zusammenhalt und die gemeinsame Kommunikation.

Zum perfekten Homeoffice fehlt Ihnen jetzt noch der passende gesunde Arbeitsplatz? Dann schauen wir uns einmal an, wie Sie Ihren Arbeitsplatz mit einfachen Schritten ergonomisch ausrichten können. Lesen Sie folgende Tipps für Ihren gesunden Arbeitsplatz im Homeoffice!

Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz

1. Richten Sie Ihre Blickrichtung so aus, dass das Tageslicht bzw. die Lichtquellen Sie nicht blenden.
2. Verschaffen Sie sich ausreichend Platz für Bewegung, indem Sie nach hinten 1,5 m² freie Fläche ermöglichen. Ihre Beine sollten ebenso ausreichend Spielraum haben.
3. Nutzen Sie einen Tisch, der genügend Fläche (nach individuellem Empfinden) zum Arbeiten bietet.
4. Ihr Abstand zum Monitor/Laptop sollte mindestens 80 cm betragen, um Ihre Augen und Körperhaltung zu schonen. Wenn Sie in Ihrem regulären Arbeitsalltag mit zwei Bildschirmen arbeiten, nutzen Sie diese nach Möglichkeit auch zuhause.
5. Achten Sie darauf, dass die wichtigsten Utensilien und Geräte mittig vor Ihnen aufgebaut oder gelagert sind. Vermeiden Sie, Ihren Kopf und Körper drehen zu müssen.
6. Bei der Wahl von Tisch und Stuhl sind bestenfalls folgende Dinge zu beachten: In sitzender Haltung sollten Ihre Ober- und Unterarme sowie Ober- und Unterschenkel jeweils mindestens einen rechten Winkel bilden. Die Oberarme hängen hierbei entspannt herunter und die Oberschenkel liegen vollständig auf der Sitzfläche auf.
7. Für eine gesunde Sitzhaltung sorgen Sie zudem wie folgt: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper und Kopf eine Linie bilden. Lehnen Sie sich weder vor, zurück oder zur Seite. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule nicht verdreht ist. Legen Sie Ihre Unterarme so auf dem Tisch ab, dass diese weder angehoben werden müssen oder herunterhängen. Halten Sie Ihre Ellenbogen dicht am Körper.



Homeoffice in Zeiten von Corona - so bleiben Sie gesund und ausgeglichen!

Und zu guter Letzt: Sitzen Sie dynamisch! Das heißt, wechseln Sie Ihre Sitzposition regelmäßig. Ergänzen Sie Ihre Arbeitsabläufe durch regelmäßige, kurze Lockerungs- und Bewegungspausen. Dies bewirkt eine verbesserte Durchblutung, welche sich wiederum positiv auf die Muskulatur und die Konzentrationsfähigkeit auswirkt.

Ein Beispiel für eine sinnvolle Übung am Arbeitsplatz sehen Sie hier:



<https://vimeo.com/348352893/28daf787f0>

Ihnen hat diese Übung gefallen? Dann erfahren Sie unterfolgendem Link mehr über unsere [Online-Präventionskurse](#) aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung – diese finden gänzlich digital statt und begleiten Sie so perfekt durch Ihre Zeit im Homeoffice.

Sie wünschen sich Unterstützung bei der Ausrichtung Ihres Arbeitsplatzes im Homeoffice? Mithilfe des [ergofox](#) ist dies vollkommen digital und von zuhause aus möglich. Das einzige was Sie benötigen, sind Bildschirmarbeitsplatz und Internetverbindung. Der ergofox wird Ihnen mit der Post zugesendet und kommt dank Onlineübertragung der Daten ohne aufwendige Installation aus. Ein ganzheitliches Konzept, aus Analyse sowie verschiedenen Tipps und Übungen, unterstützt Sie bei der Behebung von Fehlhaltungen und beim Aufbau einer gesunden Körperhaltung in Ihrem Homeoffice.

Bleiben Sie gesund!

Ihr fitbase Team