



## Gesund im Homeoffice

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGIS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesund und fit am Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden

Homeoffice wurde auch schon vor der Corona-Pandemie als ein wichtiges Thema angesehen, jedoch hat es durch die momentane Lage immer mehr an Bedeutung gewonnen. Eine repräsentative Befragung von mehr als 1000 Bundesbürgern ab 16 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom gab an, dass 65 % der Befragten davon ausgehen, dass digitale Technologien der Ausbreitung des Corona-Virus entgegenwirken können. Es ist eine gute Alternative, um sich und seine Mitmenschen vor einer Infektion mit dem Virus zu schützen. In der Pandemie wurden die Firmen von der Regierung dazu aufgerufen, wenn möglich die Arbeit digital zu gestalten, um so die Ansteckungsgefahr zu verringern. Web-Meetings, Zoom-Calls, Skype-Konferenzen – all das ist mittlerweile ein gewohnter Alltag für den Großteil der Bevölkerung geworden. Beschäftigte gaben an, dass sie sich durch die Digitalisierung der Arbeitswelt produktiver fühlen, mehr Entscheidungen treffen und flexibler agieren können. Zugleich nehmen sie jedoch eine erhöhte Belastung und Erschöpfung durch ihr Berufsleben zuhause wahr.



Doch wie wirkt sich das Arbeiten von Zuhause auf die Menschen aus und wie kann man den Folgen entgegenwirken? Hier ein paar Tipps:

### 1. Arbeitsplatz

Ein fester Arbeitsplatz ist wichtig, um eine räumliche und auch emotionale Abtrennung zwischen dem Privat- und Berufsleben herzustellen. Sie sollten dort möglichst ungestört Ihre Aufgaben erledigen können. Wählen Sie einen hellen Platz, an dem optimale Lichtverhältnisse (vorzugsweise Tageslicht) und eine für Sie angenehme Raumtemperatur (zwischen 20° und 22° Celsius) herrschen. Der Schreibtisch, Stuhl und Monitor sollten so ausgerichtet sein, dass ihr Blick frontal auf den Bildschirm trifft, um

mögliche Nackenschmerzen zu verhindern. Beim Sitzen sollten Unter- und Oberschenkel einen 90/100-Grad-Winkel bilden, während die Füße fest auf dem Boden stehen.

### 2. Ausreichende Bewegung

Durch die fehlenden Freizeitaktivitäten und die Schließung der Fitnessstudios fehlt der Ausgleich zwischen sitzender Tätigkeit und ausreichender Bewegung, ebenso entfällt der Weg zur Arbeit. Das lange Sitzen vor dem Monitor, der Stress durch die ungewohnte Situation und die monotonen Arbeitsabläufe können somit zu körperlichen Beschwerden führen. Bringen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag, indem Sie täglich 30 bis 60 Minuten im Freien spazieren gehen, kurze Strecken mit dem Fahrrad ansteuern oder eine Runde an der frischen Luft joggen. Auch regelmäßige Übungen am Schreibtisch können Rückenschmerzen vorbeugen.

Für ein kleines Workout zuhause, finden Sie geeignete Übungen unter Fit zuhause: In der Freizeit und im Homeoffice - IN FORM ([in-form.de](http://in-form.de)).

### 3. Gesundes Essen

Gesunde Zutaten im Essen fördern Ihren Gesundheitszustand, Ihre Leistung sowie Ihr Wohlbefinden. Doch eine ausgewogene Ernährung im Home Office wird oftmals durch die veränderten Arbeitsbedingungen und dem kurzen Weg zum Kühlschrank erschwert. Wichtig ist, dass immer ein Vorrat an gesunden Lebensmitteln vorhanden ist.

#### Obst & Gemüse

So bunt wie möglich – Einen Vorrat mit unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten sollte immer vorhanden sein, da diese viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe enthalten. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist es empfehlenswert, täglich mindestens zwei Portionen Obst (entspricht ungefähr 250g) und drei Portionen Gemüse (entspricht ungefähr 400g) zu sich zu nehmen. Der Vorrat kann frisch, aber auch beispielsweise als Tiefkühlgemüse eingekauft werden.

#### Kohlenhydrate

Kohlenhydratreiche Lebensmittel können in zwei Kategorien eingeteilt werden, in die komplexen (guten) und die einfachen (schlechten) Kohlenhydrate. Greifen Sie daher zum Beispiel eher zu Vollkornprodukten, Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Couscous usw. Diese Lebensmittel liefern viel Energie, sind lagerfähig und halten durch die vielen Ballaststoffe den Darm gesund.

#### Proteinreiche Lebensmittel

Eiweiß ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln erhalten, wie beispielsweise Eier, Quark, Fisch, sowie in Linsen, Nüssen, Kichererbsen und Co. Sie sind vor allem für den Zellaufbau und somit auch für den Muskelerhalt von großer Bedeutung. Eiweiß hat einen langen Sättigungseffekt und schützt vor sogenannten „Heißhungerattacken“.

## Gesunde Fette

„Fett macht fett“ – ein wohlbekannter Mythos, doch was steckt wirklich dahinter? Genau wie bei den Kohlenhydraten sollte hierbei nichts verallgemeinert werden. Fette können in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterschieden werden. Einfache ungesättigte Fettsäuren sind **leichter verdaulich und gut bekömmlich, weshalb sie einen größeren Anteil der Ernährung ausmachen sollten. Dazu gehören fettreicher Fisch, Walnüsse, Raps- oder Leinöl und so weiter.**

Doch nicht nur der Vorrat an den richtigen Lebensmitteln im Homeoffice ist wichtig, sondern auch die Planung der Mahlzeiten. Legen Sie festgelegte Pausen für Ihre Mahlzeiten fest, damit Sie nicht unter Stress Ihr Essen zu sich nehmen müssen. Eine Zubereitung am Vorabend erspart Ihnen mehr Zeit in der Mittagspause und hindert Sie am Griff zum „Fast-Food“. Was in zwei bis drei Tagen nicht verbraucht werden kann, kann auch in verschlossenen Gefäßen eingefroren werden. Und denken Sie auch daran, dass Sie während des Homeoffice genügend trinken.

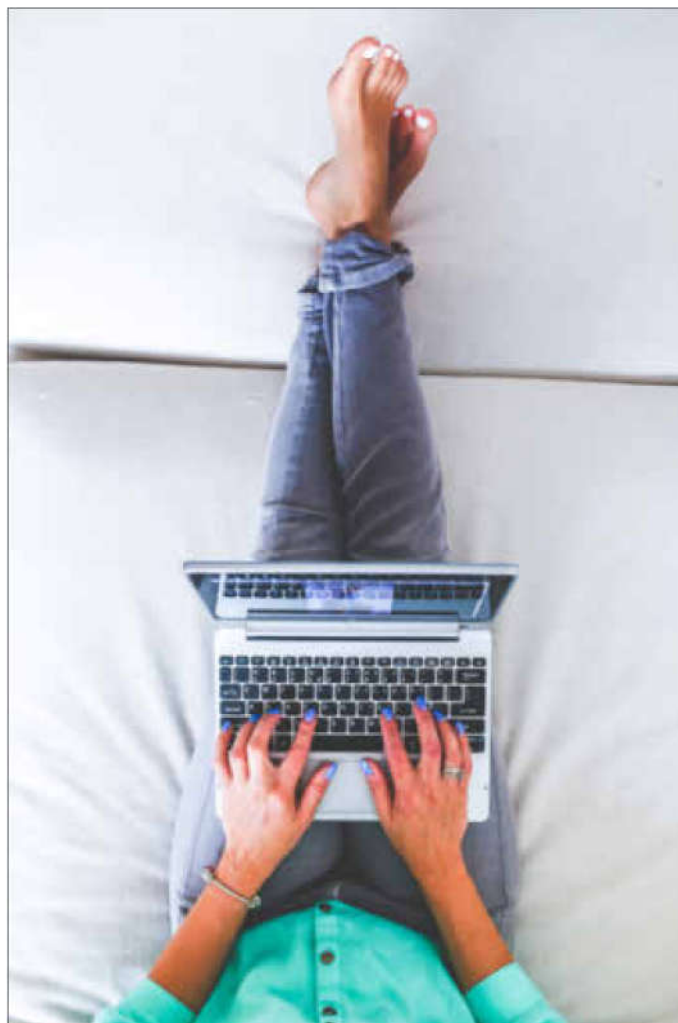
## 4. Stress

Auch wenn viele Menschen das Arbeiten von Zuhause aus als produktiver und flexibler empfinden, klagen Sie doch nach einer Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK von 2019 über stärkere psychische Beschwerden als Personen, die an dem gewohnten Arbeitsplatz tätig sind. Der Weg zur Arbeit entfällt, was viele als stressreduzierend wahrnehmen – jedoch schwimmt dadurch im Homeoffice auch die Grenze zwischen dem privaten Leben und der Arbeit. Die Bereitschaft, immer erreichbar zu sein, Mails auch noch spät zu beantworten und auch mit Krankheitssymptomen am Computer zu sitzen, nimmt zu. Vielen fehlt der Kontakt zu den Arbeitskollegen, wodurch der Arbeitsfluss oftmals erschwert wird. Durch ungünstige Arbeitsbedingungen fühlen sie sich erschöpfter, haben Konzentrationsprobleme und sind häufiger verärgert und wütend. Das Arbeiten von Zuhause bringt ungewohnte, neue Stressfaktoren mit sich, wie Geräusche von den Nachbarn, Straßenverkehr, Hundegebell oder die parallele Kinderbetreuung. Um diesen Faktoren entgegenzuwirken, führen Sie Entspannungsübungen durch und bewegen Sie sich viel. Bewegung und Sport helfen nicht nur Ihrer physischen, sondern auch ihrer psychischen Gesundheit.

Geeignete Entspannungsübungen finden Sie unter [Einfache Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit \(aok.de\)](#).

## Fazit

Homeoffice wird auch nach der Pandemie für viele Menschen häufiger die Arbeit im betrieblichen Büro ergänzen oder ersetzen. Diese Veränderung kann mit der richtigen Vorbereitung und unter der Berücksichtigung der verschiedenen Risikofaktoren eine gute Alternative zum Arbeiten vom Büro aus sein. Zusammenfassend ist wichtig: Richten Sie sich einen eigenen, geeigneten Arbeitsplatz zuhause ein, um so möglichst eine Trennung von dem Berufs- und Privatleben zu bewahren. Bewegung an der frischen Luft fördert Ihre körperliche sowie seelische Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung ist mit der richtigen Planung gar nicht mehr so schwer.



### Literaturverzeichnis:

<https://www.aok.de/pk/uni/inhalt/homeoffice-wegen-corona-2/>  
[https://www.bmbf.de/upload\\_filestore/pub/Zukunft\\_der\\_Arbeit.pdf](https://www.bmbf.de/upload_filestore/pub/Zukunft_der_Arbeit.pdf)

<https://www.in-form.de/wissen/fit-zuhause-in-der-freizeit-und-im-homeoffice/>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/gesund-essen-im-homeoffice>

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/einfache-entspannungsuebungen-fuer-mehr-gelassenheit/>

[https://my.hidrive.com/share/rcel93jenk#\\$/](https://my.hidrive.com/share/rcel93jenk#$/)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

## Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.

