

# Gesund im Homeoffice

Die Corona-Pandemie hat unser Arbeitsleben massiv verändert und die Verbreitung von **dezentralem Arbeiten** von zu Hause aus beschleunigt. Virtuelle Besprechungen per Video stehen im Homeoffice an der Tagesordnung und ersetzen physische Meetings. Lesen Sie hier, wie Sie im Homeoffice fit bleiben und sich die Arbeit von zu Hause aus so angenehm wie möglich gestalten können.

## Strukturen schaffen

Für die Arbeit von zu Hause aus empfiehlt es sich, klare **Strukturen** zu schaffen und sich an einen festen Tagesrhythmus zu halten. Stehen Sie zur gleichen Zeit wie gewohnt auf und nehmen Sie sich für jeden Tag konkrete Aufgaben vor. Strukturieren Sie Ihren **Tagesablauf** und bleiben Sie per Telefon oder Videokonferenzen im regen Austausch mit Ihren Kollegen – das verstärkt das Wir-Gefühl.



### Pausen und Bewegung einplanen

Auch im Homeoffice sind regelmäßige Pausen wichtig – nicht nur für Ihre Augen, sondern für den gesamten Körper. Stehen Sie immer wieder auf und bewegen sich kurz – weitere

Tipps rechts unter „Fitnessprogramm für zu Hause“.

**Mahlzeiten** sollten Sie nicht vor dem Computer, sondern an einem neutralen Ort zu sich nehmen, um etwas Abstand zur Arbeit zu gewinnen. Regelmäßiges **Lüften** nicht vergessen! Und wie wäre es mit einer kurzen virtuellen Kaffeepause mit der Lieblingskollegin/dem Lieblingskollegen?



### Tageslicht stärkt

Gehen Sie – so oft wie möglich – ans Fenster, auf den Balkon oder in den Garten. **Sonnenlicht** kurbelt die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin an. Ein weiterer Vorteil: Mithilfe der UV-

Strahlen kann der Körper das lebensnotwendige Vitamin D bilden, das für den Knochenbau und für die Kräftigung der Muskulatur extrem wichtig ist.

Für mehr Bewegung eignen sich sogenannte **Walk & Talk-Meetings**, bei denen Sie ein Telefonat im Gehen an der frischen Luft erledigen. Grundsätzlich gilt: Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Tagesablauf im Homeoffice ein und gehen Sie in der Mittagspause einfach um den Block.



### Gesunde Ernährung

Ratsam ist in jedem Fall abwechslungsreiche Kost mit wenig Zucker, wenig Fleisch und wenig tierischen Fetten, aber vielen **Ballaststoffen, Pflanzenfasern, Mineralstoffen** und **Vitaminen**. Als wichtig für die Immun-

abwehr gilt beispielsweise Vitamin D, das der Körper mithilfe der Sonne bildet.

Anregungen dazu finden Sie unter:

[www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung](http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung)

Ebenfalls auf dem **Speiseplan** sollten stehen: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und – wenn möglich – Fisch. Es ist ratsam, täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee – zu trinken. Am besten immer eine Kanne Tee oder Wasserkaraffe griffbereit auf den Tisch stellen.

## Fitnessprogramm für zu Hause

**Drei Anregungen, wie Sie sich auch daheim mit einfachen Mitteln fit halten können.**

### Entspannen mit Yoga

Die fehlende räumliche Trennung von Beruf und Privatleben und die Zusatzbelastung mit Kindern, Partnerschaft und Alltag können das Stresslevel im Homeoffice deutlich erhöhen. Zur Entspannung eignen sich Yoga-Übungen, die Sie ideal in einer Pause oder nach dem Arbeitstag als Ausklang machen können. Tipps für Entspannung und Wellness finden Sie online unter: [www.apotheken-umschau.de/Entspannung](http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung)

### Wasserflaschen als Hantel

Anstelle von Hanteln eignen sich zum Muskeltraining auch gewöhnliche **Plastikflaschen**, die mit Wasser oder Vogelsand gefüllt werden können, oder Konservendosen.



### Eine gute Übung zur Stärkung des Oberkörpers:

Heben Sie die Flaschen mit gestreckten Armen seitlich bis auf **Schulterhöhe**.

In dieser Position die Arme nach innen und außen drehen. Wiederholen Sie die

Übung je nach Fitnesslevel mehrfach. **Wichtig:** Starten Sie langsam, und übertreiben Sie nicht!

### Isometrische Übungen

Diese Trainingsvariante – das An- und Entspannen von **Muskelgruppen** – ist in nahezu jeder Lebenssituation möglich. Ein Beispiel: Pressen Sie Ihre Handflächen vor der Brust gegeneinander, und lösen Sie die **Spannung** nach etwa zehn Sekunden. Mehrere Wiederholungen schließen sich an. Auf diese Weise können Sie fast alle Muskelgruppen des Körpers aktivieren.

Weitere Workout-Anleitungen mit Videos finden Sie online unter:

[www.apotheken-umschau.de/Sport](http://www.apotheken-umschau.de/Sport)



Interessieren Sie sich für fundierte und seriöse Informationen zum Thema Coronavirus? Dann abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter [www.apotheken-umschau.de/newsletter](http://www.apotheken-umschau.de/newsletter)

## Zeigen Sie Haltung



Die wenigsten verfügen zu Hause über ein eigenes Arbeitszimmer mit Bürostuhl, höhenverstellbarem Tisch und einem grossen Monitor. Überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber die Arbeitsausstattung und optimieren Sie diese möglichst, um Haltungsschäden vorzubeugen. Wechseln Sie zum Beispiel immer wieder den Stuhl oder benutzen Sie kurzzeitig einen Ball zum Sitzen, um mehr **Mobilität in der Wirbelsäule** zu schaffen. Insgesamt gilt: auch im Homeoffice für eine **aufrechte Sitzhaltung** sorgen.

## Soziale Gesundheit und Socializing



Der direkte menschliche Kontakt fehlt ganz klar in Zeiten von Homeoffice und Kontaktbeschränkung. Auch für die Freizeit empfiehlt es sich, Treffen mit Freunden ins Digitale zu verlegen und beispielsweise einen **virtuellen Kino- oder Spieleabend** auszumachen. Auch Videochats mit Freunden oder Telefonate mit Eltern und Großeltern schaffen Nähe und Austausch in diesen besonderen Zeiten. Kreativ sein lohnt sich!

## Die Kraft der positiven Gedanken



Die derzeitige Situation ist belastend und für viele beängstigend, zumal wir nicht wissen, wie lange sie andauert. Bleiben Sie positiv und versuchen Sie, das Beste aus der Situation zu machen, die wir nicht ändern können.

Setzen Sie sich selbst **Highlights für den Feierabend und die Wochenenden**, z.B. ein neues Rezept ausprobieren, mit einer spannenden Serie starten oder ein gutes Buch lesen. Auch ein entspannendes Bad, ein virtueller Sportkurs oder Spaziergang im Wald sorgen für Abwechslung und Wohlbefinden.

Tipps gibt es hier:

[apotheken-umschau.de/positive-gedanken-in-coronazeiten](https://www.apotheken-umschau.de/positive-gedanken-in-coronazeiten)

Hilft dies nicht oder tritt gar eine depressive Verstimmung ein, sollten Betroffene nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu holen. Kontaktieren Sie telefonische **Seelsorge-Einrichtungen**.



Unser Corona-Podcast **Klartext Corona** bietet gut verständliche und aktuelle Informationen in dieser außergewöhnlichen Zeit. Zu hören unter: [www.gesundheit-hoeren.de](https://www.gesundheit-hoeren.de) und überall, wo es gute Podcasts gibt.

Hände waschen,  
30 Sekunden mit Seife.

Mund- und  
Nasen-Schutz  
tragen.



In die  
Armbeuge  
niesen.

Zu Hause bleiben  
und Abstand halten.

Weitere  
Informationen:



Wenn Sie sich krank fühlen und den Verdacht haben, sich **telefonisch bei Ihrem Hausarzt** (setzen Sie sich bitte nicht ins Wartezimmer), bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt oder beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer **116 117**. Im Notfall erreichen Sie den Rettungsdienst europaweit einheitlich und kostenfrei aus dem Festnetz und jedem Mobilfunknetz unter der Telefonnummer **112**.

Wenn Sie eine beruflich notwendige Reise planen müssen, hilft der Corona-Reise-Check der Apotheken Umschau.

[www.apotheken-umschau.de/corona-reisecheck](https://www.apotheken-umschau.de/corona-reisecheck)

Ausführliche Informationen über das Coronavirus finden Sie online unter

[www.apotheken-umschau.de](https://www.apotheken-umschau.de)



Lesen, was gesund macht