gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Zu Hause arbeiten:
Darauf kommt es an

Arbeitszeit einteilen und Pausen machen

Um bei der Arbeit zu Hause eine gesunde Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben zu erhalten, sollten Sie

- einen exakten Zeitpunkt festlegen, wann Sie den Computer an- und auch wieder ausschalten (das Bett sollte für Laptop und Handy tabu sein),
- sich regelmäßig zu einer bestimmten Uhrzeit mit Freunden oder der Familie verabreden, etwa zu einem Spaziergang, zum Abendessen oder zum gemeinsamen Sport,
- bei der Arbeit immer wieder Pausen einplanen. Am besten stellen Sie sich einen Wecker, der Sie alle zwei Stunden daran erinnert, eine kurze Pause einzulegen.

Die richtige Arbeitsplatzgestaltung

Arbeiten im Bett, auf dem Sofa oder im Garten? Klingt verlockend, doch der private Wohnbereich ist privat. Da ein eigenes Arbeitszimmer für viele nicht realisierbar ist, sollten sich mobil Arbeitende zumindest eine Ecke einrichten, die ausschließlich für die Arbeit gedacht ist. Versuchen Sie außerdem, Ihren Arbeitsplatz möglichst frei von Ablenkungen zu halten.

Haltung bewahren

Im Jogginganzug oder Pyjama an den Schreibtisch? Lieber nicht. Sich morgens so anzuziehen, als würde man gleich ins Büro gehen, hat zwei positive Effekte: Zum einen stimmt man sich auf die Arbeit ein. Zum anderen ist man für spontane Videochats mit den Kolleginnen und Kollegen gewappnet. Außerdem strahlt man mit der richtigen Kleidung mehr Selbstbewusstsein aus, das kann man sogar am Tonfall hören.

Auf die Ernährung achten

Eine Untersuchung der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie aus dem Jahr 2021 zeigt, dass mit der Verbreitung der Arbeit von zu Hause aus auch der Konsum von Fertigprodukten, allen voran Tiefkühlpizza, gestiegen ist. Die Folge: Viele Menschen legen an Gewicht zu. So können Sie das vermeiden:

- Kochen Sie sich in der Mittagspause eine vollwertige Mahlzeit.
- Essen Sie nicht nebenbei am PC, sondern am Tisch – mit Zeit, Genuss und wenn möglich in Gesellschaft.
- Versuchen Sie, zwischen den Hauptmahlzeiten regelmäßige Trinkpausen mit Wasser oder Tee einzulegen.
- Wenn es doch mal etwas Süßes sein muss, mag es unser Körper gerne zu den Hauptmahlzeiten als Nachtisch oder Sie legen nach dem Besuch in der Eisdiele eine extra Bewegungseinheit ein.

Bewegung, Bewegung, Bewegung

Auch wer zu Hause arbeitet, darf die Wohnung verlassen. Weil es gut für die Gesundheit ist, empfehlen wir, sich täglich mindestens eine Stunde zu bewegen: Laufen, Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga – alles, was Spaß macht, ist gut für den Körper und auch für die Psyche. Bewegung senkt den Stresslevel und beugt Burn-out vor. Findet sie im Freien statt, tankt man außerdem noch das für die Leistungsfähigkeit so wichtige Vitamin D.

Weitere Informationen zur gesunden Arbeit gibt es im Portal für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Bayern unter:
aok.de/fk/bayern/bgf > Gesunde Arbeit