

So bleibst du auch im Home Office gesund.

Auch nach der Pandemie hat sich das Home Office etabliert. Hybride Arbeitsweisen, New Work und Remote Möglichkeiten bieten Flexibilität und können sowohl die Gesundheit, als auch die Produktivität unterstützen.



Die Arbeit von zu Hause aus kann eine großartige Möglichkeit sein, produktiv und effizient zu bleiben und gleichzeitig die Ablenkungen des Büros zu vermeiden. Es bringt jedoch auch seine eigenen einzigartigen Herausforderungen mit sich. Gesund zu bleiben, wenn du von zu Hause aus arbeitest, kann schwierig sein. Oftmals haben wir Zuhause nicht die gleichen ergonomischen Gegebenheiten oder verlieren unsere Routinen.

Hier sind einige Tipps, die dir dabei helfen, auch im Home Office gesund zu bleiben.

Bewegung

Bestimmt ist es dir über die letzten Wochen schon aufgefallen: Meistens bewegen wir uns im Homeoffice noch weniger als im Büroalltag. Zu langes Sitzen an der gleichen Stelle kann zu körperlicher und geistiger Ermüdung führen. Ein Ausgleich zu deiner sitzenden Tätigkeit muss also her. Plane den ganzen Tag über regelmäßige Pausen ein, um deine Beine zu vertreten. Mache leichte Übungen oder einfach einen Spaziergang um den Block. froach lädt dich ein, mit einfachen Übungen in Bewegung zu bleiben und Balance zu finden. Egal ob du dich dehnen möchtest, deine Augen brennen oder du einfach mal kurz durchschnaufen musst — bei uns findest du viele verschiedene Übungen, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind.

Pausen

Die Arbeit von zu Hause aus kann stressig sein, daher ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Egal, ob du ein Buch liest, Musik hörst oder ein Bad nimmst – nimm dir jeden Tag ein paar Momente Zeit, um dich zu entspannen und etwas zu tun, das dir ein gutes Gefühl gibt.

Ergonomischer Arbeitsplatz

Sicherlich kennst du das: Zu Hause hast du keinen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz. Stattdessen sitzt du mit dem Laptop auf der Couch oder am Esstisch. Das hat allerdings den Nachteil, dass dein Nacken in eine angespannte Position gerät. Achte also auch im Homeoffice darauf, dass du an Möbeln sitzt, die dir eine aufrechte Haltung ermöglichen. Das hilft, Verspannungen und Rückenschmerzen vorzubeugen.