

Tipps für die Arbeit von zu Hause

Fit im Homeoffice: Neue Routinen entwickeln



Im Büro sind wir häufig mit ergonomischen Schreibtischstühlen oder Stehtischen ausgestattet, während zu Hause die Lage oft schlechter ist. Man arbeitet mit dem Laptop schon mal am Esstisch, vom Sofa aus oder sogar im Bett. Das Problem ist jedoch: Durch Fehlhaltungen kann man den Rücken schädigen. Wer ohne Bürostuhl und in gebückter Haltung stundenlang verharrt, schadet seinem Rücken.

Aber Homeoffice bietet auch Chancen: Keiner beobachtet Sie, wenn Sie zwischendurch ein paar Übungen machen. Und einer Präsentation den letzten Feinschliff verleihen, kann man auch auf dem Sofa liegend. Wechselnde Positionen sind optimal und helfen dem Rücken, immer wieder kurz zu entspannen.

Also: Wer regelmäßig von zu Hause aus arbeitet, sollte sich am besten einen eigenen Schreibtischplatz einrichten. Da ist auch schon einmal Ihre Kreativität gefragt. Und es gilt wie im Büro, jedoch stärker im Homeoffice: Bewegungsmangel – etwa in Folge des langen Sitzens – beeinflusst die Muskelaktivität, belastet die Bandscheiben, beeinträchtigt den Blutkreislauf und die Sauerstoffversorgung aller Organe. Es werden weniger Kalorien verbrannt, der Körper wird schneller müde und kann sich weniger gut konzentrieren. Unsere Arbeitsleistung sinkt.

Ausgleichs-/Entspannungsübung

Stehaufmännchen

Wirkung: Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Stuhls. Legen Sie Ihre Arme überkreuzt auf der Brust ab.

Ausführung: Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf Ihre Beine und stehen mit der Kraft aus den Beinen und einem geradem Rücken auf. Setzen Sie sich anschließend wieder langsam hin, indem Sie das Gesäß Richtung Stuhl schieben, den Rücken gerade nach vorne beugen und aus der Kraft der Beine langsam herunterbewegen.

Dauer: Wiederholen Sie die Übung 10-12 mal, 3 Sätze



Kleine Auszeit für die Kinder

Waldlauf

Ablauf: Die Spielleitung erzählt eine Geschichte vom Waldlauf, alle laufen dabei auf der Stelle im Raum:

„Wir laufen in den Wald ... müssen einen Berg hinauf ... (Knie hochziehen beim Laufen) und durch hohes Laub ... („Anfersen“ beim Laufen), wir sehen viele Bäume mit Zweigen, die uns treffen, wenn wir uns nicht ducken. Wenn ich rufe: „Achtung Zweig!“, dann duckt euch ganz schnell! (...).“

Schlagwörter für den Waldlauf:

- „Achtung – Zweig“ = schnell tief ducken
- „Achtung – Baumstamm“ = drüber wegspringen
- „Achtung – Wildschweine“ = z. B. „Oma, Opa, Mutter, Vater und drei Kinder-Wildschweine“ – die Kinder zählen laut mit und springen siebenmal hoch
- „Achtung – Pfütze“ = laut „Platsch!“ rufen, hineinspringen und mit den Handflächen auf den Boden patschen
- „Achtung – Tannenzapfen“ = mit hoch erhobenen Armen Zapfen von den Bäumen pflücken
- „Achtung – Brennnesseln“ = auf Zehenspitzen gehen „Achtung – (...)“ = Phantasie der Kinder mit einbeziehen

