

# Tipps für die Arbeit von zu Hause

## Wie Sie Ihren Heimarbeitsplatz ergonomisch gut einrichten können:

- Den Bildschirm so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50 - 80 cm betragen und der Blick zum Bildschirm leicht geneigt sein, sodass der Nacken entspannt ist.
- So oft wie möglich sollte bei Arbeiten am Laptop eine separate Tastatur und Maus und, wenn vorhanden, auch ein separater Bildschirm genutzt werden. Das ermöglicht eine ergonomisch gute Arbeitshaltung und beugt Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor.
- Wenn der Tisch nicht höhenverstellbar ist, aber ein höhenverstellbarer Stuhl vorhanden ist, dann sollte man den Sitz so einstellen, dass die Oberarme locker herabhängen und die Unterarme eine waagerechte Linie zur Tastatur bilden. Dabei soll der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen 90° oder etwas mehr betragen. Wenn dann die Füße keinen Bodenkontakt mehr haben, hilft eine Fußstütze oder ein Hocker.
- Für einen gesunden Heimarbeitsstag hilft natürlich auch, was im Büro hilft: öfter mal die Körperhaltung ändern und/oder eine Bewegungspause machen. Für das Miteinander in der Familie können Bewegungspausen auch gemeinsam gestaltet werden, dann machen sie auch mehr Spaß.



Da es auch beim Arbeiten von zu Hause zu Stress und Hektik kommen kann, finden Sie anschließend jeweils Ausgleichs-/Entspannungsübungen sowie Übungen, die Sie mit Ihren Kindern durchführen können. Probieren Sie es doch einfach mal aus!



## Ausgleichs-/Entspannungsübung

### Nackenroller mit Tennisball

**Wirkung:** Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur

**Material:** Tennisball

**Ausgangsposition:** Aufrechter Sitz oder hüftbreiter Stand

**Ausführung:** Rollen Sie den Ball in kreisenden Bewegungen mit Druck langsam von der Schulter zum Nacken bis zum Ohr und wieder zurück.

**Dauer:** Je Körperseite 2 x 1-2 Minuten

## Kleine Auszeit für die Kinder

### 1-2-3

**Wirkung:** Förderung der Konzentration

**Ausgangsposition:** Zwei Personen stehen sich gegenüber.

**Ausführung:** Die zwei Personen zählen abwechselnd bis drei. Nach der „Drei“ wird wieder mit der „Eins“ begonnen. Nach einer kurzen Übungszeit wird eine neue Regel eingeführt. Die „Eins“ darf nicht mehr gesprochen werden, sondern muss durch eine Bewegung ersetzt werden.

Immer wenn die „Eins“ an der Reihe wäre, muss die vorgeschlagene Bewegung durchgeführt werden. Nach ein paar Durchgängen wird auch aus der „Zwei“ eine Bewegung, so dass nur noch die „Drei“ gesprochen werden darf. Abschließend kann man auch anstelle der Zahl „Drei“ eine Bewegung einführen.

**Variation:** Die Zahl „Eins“ wird wieder ausgesprochen, aber nicht die Zahlen „Zwei“ und „Drei“, stattdessen werden die vereinbarten Bewegungen gemacht.

