

# Tipps für die Arbeit von zu Hause

## Gesunde Ernährung im Homeoffice

Wir bleiben und arbeiten zu Hause und wollen dabei möglichst gesund bleiben. Neben den bisherigen Themen und Tipps stellt auch die persönliche Ernährung des Einzelnen manchmal eine Herausforderung dar - insbesondere dann, wenn sich der Alltag verändert. So können wir dazu neigen, entweder das Essen ganz zu vergessen und den Hunger zu übergehen oder nebenbei und auf die Schnelle etwas zu essen. Wenn dann auch noch der Kühlschrank voll und in unmittelbarer Nähe ist, ist das verlockend. Es kommt hinzu, dass viele Menschen das Essen auch zur Stressbewältigung nutzen und bei Ärger und Frust schnell und viel, auch Ungesundes, zu sich nehmen. In ungewohnten Situationen wie in diesen Zeiten kann das schnell passieren.



**Was also tun, wenn man die Finger nicht von der Chips-Tüte lassen kann? (siehe Bild 😊)**

### Empfehlungen:

- **Wichtig:** Wenn die normale Arbeitsroutine nicht mehr da ist, trotzdem für Routine sorgen! Planen Sie feste Zeitpunkte für das Essen ein. Essen ist für die Konzentration und Leistung wichtig, da sie uns Energie liefert.
- Legen Sie bewusste Essenspausen ein. Essen Sie nicht nebenbei und zwischendurch. (So verlieren Sie nicht den Überblick darüber, wie viel Sie gegessen haben und ob Sie gegessen haben.)
- Essen Sie möglichst an einem anderen Ort als am Schreibtisch.
- Essen Sie mit der Familie zusammen.

**Tipp:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zur Förderung gesunder Ernährung in der Coronakrise Rezepte für schnelle und ausgewogene Gerichte für Familien zusammengestellt: <https://www.dge.de/presse/pm/schnelle-und-ausgewogene-rezepte-fuer-die-ganze-familie/>)

- Und wenn man alleine ist und nicht alleine essen möchte?

**Tipp:** Verabreden Sie sich doch mit anderen Menschen zum Mittagessen über Telefon oder Videoanruf.

- Wenn die Selbstdisziplin bei Heißhungerattacken oder dem Bedürfnis, zwischendurch kurz etwas zu naschen, nicht mitspielt, können kleine Warn-Klebezettel am Kühlschrank oder an der berühmten Süßigkeiten-Schublade helfen. So gibt man sich nicht impulsiv und schnell dem Essen hin.

**Tipp:** Eine unserer Ausgleichs-/Entspannungsübungen oder Übungen mit Kindern durchführen statt zwischendurch unnötig viel zu essen 😊

- Bleiben Sie in Bewegung (Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen: regelmäßiger Sport und aktiver Alltag: zu Fuß gehen, Fahrrad fahren usw.)

**Tipp:** Oder einfach eins unserer Bewegungsprogramme durchführen. 😊



## Ausgleichsübungen

### Armwinkel

**Wirkung:**  
Mobilisation der Lendenwirbelsäule



**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand gerade hin. Beuge Sie ihre Knie, schieben Sie ihr Gesäß zurück und beugen Sie ihren Rumpf nach vorne. Ihr Rücken bleibt dabei gerade. Winkeln Sie ihre Arme auf Höhe des Kopfes an und ziehe Sie sie zur Seite, sodass Sie eine Spannung in den Armen spüren.

**Ausführung:** Drehen Sie langsam ihren Oberkörper von der Hüfte aus im Wechsel nach rechts, zurück zur Mitte und nach links. Achten Sie darauf, dass ihr Rücken gerade bleibt, ihr Kopf in der Verlängerung der Halswirbelsäule ist und ihr Gewicht auf der Ferse ist.

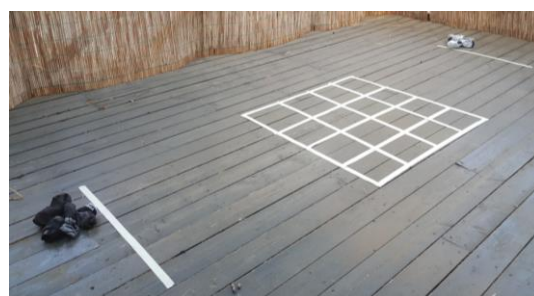
**Dauer:** Wiederholen Sie die Übung 10-mal, 3 Sätze

## Kleine Auszeit mit Kindern

### Vier gewinnt

**Material:** Malerkrepp, 8 Paar Socken

Spielfeld



**Ablauf:** Mit Malerkrepp wird ein Spielfeld mit vier mal vier Feldern geklebt. Jede Person erhält 4 Paar Socken. Es spielen zwei Personen gegeneinander. Diese stehen hinter einer Startlinie in einem Abstand von ca. 1,5 Metern vom Spielfeld entfernt. Die Personen laufen gleichzeitig mit einem Paar Socken zum Spielfeld los und legen diese in ein Feld hinein. Dann laufen sie zurück zur Startlinie, nehmen dort das nächste Paar Socken auf usw.. Sind alle Socken abgelegt, werden diese im Spielfeld bewegt. Jedoch muss, bevor ein Paar Socken bewegt werden darf, die Personen immer wieder zur Startlinie zurücklaufen und sie mit der Hand berühren.

Gewonnen hat die Person, die zuerst eine Gerade, Linie oder Diagonale gelegt hat. Welche Person hat zuerst 3 Durchgänge in Folge gewonnen?

