

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
06.11.2023

Gesund von zuhause arbeiten

Homeoffice bleibt auch ohne Pandemie im Trend. Viele Sachsen-Anhalter arbeiten häufig von zuhause. Wie der fließende Übergang zwischen Privat und Dienst nicht zur Last wird, erklärt Stefanie Schäfer, Fachbereichsleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung bei der IKK gesund plus.

Was ist die häufigste Gesundheitsfalle für Menschen im Homeoffice?

Stefanie Schäfer: Bei sehr vielen Menschen verschwimmt die Zeit zwischen Freizeit und Arbeit. Die meisten arbeiten länger als im Büro, erledigen abends auch zwischendurch noch E-Mails. Darum ist es wichtig, den Tag zu strukturieren, sich an festgelegte Arbeits- und Pausenzeiten zu halten. In den Pausen sollte man sich bewegen, beim Arbeiten helfen To-Do-Listen.

Aber die Jogginghose ist nicht verboten. Oder?

Stefanie Schäfer: Natürlich kann man es sich auch beim Arbeiten gemütlich machen. Ich empfehle allerdings einen festen Arbeitsplatz in der häuslichen Umgebung einzurichten, um den Arbeitscharakter zu verstärken und sich mental auf die dienstlichen Aufgaben vorzubereiten. Zum einen sollte man auf eine gesunde Sitzhaltung achten, zum anderen hilft uns Alltagskleidung, schneller in den Arbeitsmodus zu kommen. Die Jogginghose signalisiert unserem Gehirn, dass Freizeit ist – und wir sind müder und antriebsloser. Außerdem schwingt man sich schneller zu einem kurzen Pausen-Spaziergang auf, wenn man schon passende Sachen dafür anhat.

Keine Kantine, dafür ein Kühlschrank in greifbarer Nähe: Wie gelingt zuhause eine gesunde Ernährung?

Stefanie Schäfer: Wer den Kühlschrank oder Snackvorrat vor Augen hat, ist ständig der Verlockung ausgesetzt. Am besten ist es, alles Ungesunde aus der Sichtweite zu entfernen und sich stattdessen mit Obst und Gemüse zu umgeben. Vorbereitete Karotten- und Gurkensticks sind gute Snack-Alternativen. Außerdem sollte man auch zuhause ausreichend trinken. Eine Karaffe mit Wasser oder eine gefüllte Teekanne gehören zur Grundausstattung.