



## Gesund im Homeoffice

Single, gutsituiert, Freunde in der Umgebung – das ist der Personenkreis, für den die Arbeit zuhause gut einzurichten ist, abgesehen vom mangelnden persönlichen Kontakt zu den Kollegen. Wenn Du nicht zu diesem Personenkreis gehörst, kennst Du möglicherweise auch die Probleme der Befragten aus der Aeri-Umfrage [1]: Ca. 44 % der Befragten haben kein Arbeitszimmer, sondern arbeiten am Ess-, Küchen- oder Wohnzimmerisch oder nutzen dafür das Schlaf- oder Gästezimmer. Die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes lässt zu wünschen übrig und die wenigsten erhalten vom Chef Geld für einen bequemen Arbeitsstuhl oder einen höhenverstellbaren Tisch. Die Folge: Rücken- und Kopfschmerzen und Verspannungen aller Art, zusätzlich verstärkt durch die Verringerung der vor Corona täglichen Bewegung. Der Weg zur Arbeit – möglicherweise zu Fuß oder via Fahrrad – entfällt, Fitness-Studios und andere Einrichtungen wie Schwimmbäder sind geschlossen.

*Was tun?* Gehe täglich für mindestens 20 Minuten zügig an der frischen Luft, nutze online-Angebote für Fitness- oder Entspannungsübungen zuhause oder erledige Deine Einkäufe zu Fuß oder per Fahrrad. Noch besser: Entwirf ein eigenes Workout und verwende dazu Deine Lieblingsmusik. Die körperliche Bewegung an der frischen Luft ist immens wichtig, um den weiteren in der Befragung genannten Gesundheitsproblemen vorzubeugen: Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und Unruhe, sowie Gewichtszunahme. Das Verlangen nach einer Pause oder erlebte Stress-Situationen, die man nicht wie sonst im Büro mit einem Kollegen durch ein Gespräch leichter machen oder auflösen kann, verleiten zum Zwischendurch-Naschen von Süßigkeiten, ungesunden Snacks, manchmal sogar zum Griff nach Alkohol. Stelle Dir Obst und Nüsse an den Arbeitsplatz und gönne Dir täglich hochwertiges und gesundes Essen.

Die Arbeit im Homeoffice erfordert meist ganztägiges Arbeiten am Laptop/PC oder Telefon. Die Folge: Erhöhte elektromagnetische Strahlenbelastung.

*Was tun?* Versuche, jegliche Online-Tätigkeit und Telefongespräche kabelgebunden durchzuführen und, wenn Du auf WLAN angewiesen bist, schalte zumindest nachts den Router aus. Mehr Wissen zum „gesunden“ Umgang mit Mobilfunktechnik findest Du hier [2]. Wenn Deine Kinder gezwungenermaßen Schularbeit am Bildschirm erledigen müssen, versuche die Zeit auf ein Minimum zu begrenzen und den Kindern das zu geben, was sie wirklich für eine gesunde und glückliche Entwicklung brauchen und was Dir auch gut tut: Gemeinsam verbrachte Zeit in der Natur und mit allen Sinnen erlebbare Beschäftigungen [3].

Ca. 12 % der Aeri-Befragten haben psychische Probleme und leiden unter Depressionen und Abgeschlagenheit. Die langzeitige Verwendung des Computers kann psychosomatische Beschwerden wie emotionale Erschöpfung, Nervosität und Reizbarkeit hervorrufen [4]. Durch unsere im Moment reduzierten persönlichen Kontaktmöglichkeiten bleibt nichts anderes übrig, auch die persönlichen Kontakte via digitaler Medien zu pflegen. Es macht jedoch energetisch einen großen Unterschied, ob Du „live“ mit einer Freundin/ einem Freund eine Tasse Tee trinkst und dabei plauderst, oder sie/ihn nur zweidimensional oder über die Stimme erleben kannst. Suche persönliche Nähe, wann immer möglich. Intimität, echte Privatsphäre und das Gefühl der Geborgenheit und gegenseitiger Unterstützung brauchen den persönlichen Kontakt und Berührung. Wenn Du Krankheitssymptome hast, versteht es sich von selbst, anderen fern zu bleiben.

Augenbrennen und eine Verschlechterung des Sehens sind typische Anzeichen häufiger Bildschirmnutzung, sei es am Computer oder Handy.

*Was tun?* Mache mindestens 2 x täglich ein Augenentspannungstraining [5] und versuche, spätestens 1 Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen wirklich „abzuschalten“. Noch mehr Info zur Verbesserung Deines Sehvermögens findest Du in meinem Januar Blog GesundheitLernen [6] oder im Buch von Dr. Laurie Capogna [7]. Angestrenzte Augen führen dazu, dass wir die häufig die Stirn runzeln oder Augenbrauen zusammen ziehen. Neben den Entspannungs-übungen kannst Du auch Dein Gesicht morgens mit Kokosöl massieren, um bleibende Mimikfalten zu vermeiden.

Wenn Du kein Arbeitszimmer, aber Partner oder sogar Familie hast, ist die Arbeit im Homeoffice eine echte Herausforderung. Vor allem die Frauen trifft es hart, wenn Kinder aufgrund geschlossener Kitas oder Schulen zuhause sind und Homeschooling erwartet wird. Anstatt dass die Betreuung von Haushalt und Kindern, die sogenannte „Sorgearbeit“ gleich verteilt ist, hat sich der Anteil der Familien, in denen Mütter die Kinderbetreuung fast vollständig alleine tragen, laut einer Analyse des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung DIW [8] von 8 (vor Corona) auf 16 Prozent verdoppelt. Auch dann, wenn Frau berufstätig ist und einen ähnlichen Erwerbs-Status wie der Mann aufweist.

*Was tun?* Wenn Du als Frau Dich mit diesem Problem konfrontiert siehst, bleibt Dir nur die Offensive: Besprich mit Deinem Partner das Thema und vereinbare eine faire Aufteilung der Zeiten für Haushalt, Kinderbetreuung und Homeschooling. Wenn einer der Partner ständig überlastet ist, hilft es langfristig keinem. Achte darauf, dass Du pro Tag mindestens eine halbe Stunde nur für Dich hast, möglichst ohne Ablenkung durch Medien, um zur Ruhe und zu Dir zu kommen. „Nur für Dich“ sollte wirklich bedeuten, ohne Facebook, Instagram etc. Die Suchtgefahr ist groß und diese Medien vergrößern sie weiter, denn je mehr Zeit Du damit verbringst, registrieren sie, wofür Du Dich interessierst und Du wirst damit „bedient“ [9]. Wenn andere Freizeitangebote fehlen, ist jetzt die richtige Zeit, um eine Entspannungstechnik zu erlernen. Sorge gut für Dich, setze Dich nicht unter Druck, eines nach dem anderen. In Deine Gesundheit kannst nur Du investieren, denn Dein Arbeitgeber tut es nicht.

#### **Literatur:**

[1] <https://www.aeris.de/blogs/journal/dach-studie-homeoffice-verursacht-bei-zwei-von-drei-arbeitnehmern-gesundheitliche-probleme>

[2] <https://www.diagnose-funk.org/ratgeber/vorsicht-wlan!>

[3] [https://www.dropbox.com/s/lj7zekbq6ot04mc/Akom\\_0521.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/lj7zekbq6ot04mc/Akom_0521.pdf?dl=0)

[4] [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Fakten/BIBB-BAuA-25.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Fakten/BIBB-BAuA-25.pdf?__blob=publicationFile&v=3)

[5] <https://www.youtube.com/watch?v=6HGeTCme1JU>

[6] <https://www.dropbox.com/s/fjaa39gvuo34mc9/012021Augenerholung.pdf?dl=0>

[7] Dr. Laurie Capogna: Ernährung für gesunde Augen, Trias 2020, 19,99 €

[8] [https://www.diw.de/de/diw\\_01.c.812319.de/sorgearbeit\\_waehrend\\_corona-pandemie\\_in\\_vielen\\_familien\\_ungleicher\\_verteilt.html](https://www.diw.de/de/diw_01.c.812319.de/sorgearbeit_waehrend_corona-pandemie_in_vielen_familien_ungleicher_verteilt.html)

[9] <https://www.netflix.com/de/title/81254224>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach  
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)

