

Fit im Home Office

Interview mit David Heinke von der Barmer

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise müssen die Menschen auf viele Dinge verzichten und sich umgewöhnen; die Welt muss lernen mit dem Virus zu leben. So arbeiten immer mehr Menschen von zu Hause aus – im Home Office. Die Folge ist häufig Bewegungsmangel. Wir sprachen mit David Heinke von der Barmer Krankenkasse über die Pandemie, und wie man sich fit halten kann.

Durch die aktuelle Corona-Krise bieten immer mehr Firmen ihren Angestellten Homeoffice an. Auf was sollte hier mit Blick auf die Gesundheit geachtet werden?

Um gesundheitliche Belastungen durch mobile Arbeit gering zu halten, empfehlen wir, einen Zeitplan zu erstellen und die örtliche Trennung von Arbeits- und Privatleben durch ein separates Arbeitszimmer. Auf einen strukturierten Tagesablauf mit kurzen Pausen achten, dabei kommt es nicht auf die Dauer an. Wichtiger ist, regelmäßig einige Minuten für sich selbst zu nutzen, die Arbeitszeiten und Auszeiten sollten klar gegenüber Kolleginnen und Kollegen kommuniziert werden. Außerdem helfen Übungen zur Achtsamkeit, Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung. Auch Meditationsübungen könnten helfen, den stressigen Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen; ebenso Apps, um Ruhe und Achtsamkeit in den

Alltag zu bringen. Wer täglich einige Minuten meditiert, kann nachhaltige Erfolge spüren. Geübte können sich das Entspannungsgefühl auch in stressigen Momenten schnell zurückholen.

Wie kann man sich im Home Office fit halten?

Durch das Arbeiten zu Hause sind die Wege kürzer und das Bewegungsverhalten deutlich eingeschränkt – man macht viel weniger Schritte. Achten Sie zwischendurch auf aktive Bewegungspausen, etwa mit Schulterkreisen am Schreibtisch, oder Telefonaten im Stehen. Wer den ganzen Tag zu Hause verbringt, kann bei einem Spaziergang an der frischen Luft neue Energie tanken und Schritte sammeln. Vielfältige Onlinekurse bringen die Sportgruppe digital ins Wohnzimmer.

Was versteht man unter einem gesunden Lebensstil?

Für einen gesunden Lebensstil gibt es keine Formel, welche jeder Mensch anwenden kann. Gesundheit definiert und lebt jeder Einzelne anders, ein gesunder Lebensstil ist subjektiv. Wir können verschiedene Wege und Inhalte aufzeigen, um zu unterstützen oder zu bekräftigen. Dank Achtsamkeit kann sich die Stimmung aufhellen, Depressivität kann sich nicht so leicht manifestieren.



Umgekehrt verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit. Die Molekularbiologie konnte beispielsweise zeigen, dass achtsames Meditieren Stress reduzieren kann. Methoden wie Sitz- oder Geh-Meditationen, Achtsamkeitsyoga und Körperwahrnehmungsübungen weisen den Weg zu einem entspannteren, ausgewogeneren Umgang mit sich selbst. Das ist für Stressgeplagte eine zeitsparende Möglichkeit und lässt sich zum Beispiel mit einer Achtsamkeitsapp, wie sie die Barmer anbietet, wunderbar in den Alltag integrieren. Gerade in dieser herausfordernden Zeit ist Ausgeglichenheit sehr wertvoll und von großem Vorteil.

Worauf sollte man bei der Ernährung achten?

Gesundes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Alltag besser zu bewältigen. Eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz garantiert Konzentrations- und Leistungsstärke, stabilisiert das Immunsystem und ist eine der besten Voraussetzungen für die Gesundheit. Stellen Sie sich eine Flasche Wasser, zum Beispiel mit frischer Minze und Zitronenscheiben, oder einen ungesüßten Tee an den Schreibtisch, um ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Als Brainfood eignet sich Obst oder Studentenfutter. Auch ein Smoothie kann ein passender Snack für zwischendurch sein. Aber nehmen Sie die Hauptmahlzeiten trotzdem am Esstisch zu sich und lassen Sie Ihre mobilen Geräte so lange am Arbeitsplatz liegen. Versuchen Sie bei den Mahlzeiten den gewohnten Rhythmus beizubehalten. Genießen Sie Ihre Mahlzeit mit allen Geschmacksknospen. Diese Zeit ist auch eine kleine Auszeit im Alltag.

Wie können sich Menschen, die von zu Hause arbeiten, motivieren aktiv zu bleiben?

Ziel ist es, dass es zur Gewohnheit wird, in den eigenen vier Wänden aktiv zu bleiben. Bis dahin kann man sich kleine Ziele und feste Rituale setzen, immer zu einer bestimmten Zeit die sportliche Aktivität zu Hause zu starten. Immer an der gleichen Stelle, weg vom Arbeitsplatz. Um nicht nur sportlich aktiv zu bleiben, sondern auch das „social distancing“ zu minimieren, treten Sie in den Wettkampf mit einem Freund. Fordern Sie sich gegenseitig heraus mit kleinen „Challenges“: Wer schafft am meisten

Liegestützen, Kniebeugen, Klimmzüge oder Burpees?! Wer schafft am längsten die Blanke?! Geben Sie sich Zeit zum Trainieren und schauen Sie nach einer ausgemachten Zeit wer wie gut ist. Aktiv ist nicht immer gleich mit Schwitzen gleichzusetzen. Aktiv kann auch sein, das Fahrrad zu nehmen und die Region zu erkunden, alleine oder mit Freunden und Familie.

Das Interview führte Julia Volk, WING Studentin

Infos: www.barmer.de

