



Personaltrainer und Gesundheitscoach Christian Wagner macht vor, wie man sich im Homeoffice noch an beziehungsweise auf den Schreibtisch setzen kann. | © Christian Wagner

NW+ Gesundheit

[Artikel merken](#)

So hält man sich im Homeoffice wirklich fit

Ein Gesundheitscoach und Fitnesstrainer gibt Tipps, wie man Rückenschmerzen vermeiden und sich einen Tagesablauf erstellen kann, der Arbeit und Sport verbindet.



Anastasia von Fugler
21.11.2020 | Stand 22.11.2020, 11:53 Uhr

Bielefeld. "Wir müssen gerade in der jetzigen Zeit der Krankheiten alles dafür tun, fit zu bleiben", sagt Christian Wagner. Der Gesundheitscoach und Fitnesstrainer aus Bielefeld hat bereits mit vielen Kunden gearbeitet, deren üblicher Arbeitsplatz an einem Bildschirm ist. Er kennt die Risiken sowie die körperlichen und mentalen Probleme, die sich bei Homeoffice-Workern einstellen können, wenn diese daheim genauso weiter arbeiten wollen wie zuvor im Büro. Der direkte Kontakt zu den Kollegen bleibt weg, das Infektionsrisiko ist geringer - aber auch die Fitnessstudios sind zu und der Vereinssport ist eingestellt. Wie also kann sich der Homeoffice-Worker fit halten?

Mögliche Beschwerden

Generell führt zu langes Sitzen an einem Platz zu einer geschwächten Muskulatur. Damit einher gehen Verspannungen im Lenden-, Schulter- und Nackenbereich. Außerdem können die Beine anschwellen. Im schlimmsten Fall kann die geringe Bewegung sogar eine Herzrhythmus-Erkrankung hervorrufen, sagt Wagner. Auch die mentale Verfassung könne sich verschlechtern - bis hin zu einer Depression.

Gesünderes Zeitmanagement

Hatte man im Büro einen höhenverstellbaren Schreibtisch und einen rückenfreundlichen Stuhl, so ist der Arbeitsplatz daheim in den meisten Fällen nur provisorisch eingerichtet. Die Büromöbel sind nicht ergonomisch - wenn man denn überhaupt welche hat. Oft höre man von Homeoffice-Workern, dass das Sofa als neuer Arbeitsplatz definiert werde. "Im normalen Betrieb ging man auch mal zu den Kollegen. Man nahm sich die Pausen, weil es die anderen auch taten", sagt Wagner. Aber in den eigenen vier Wänden sei das Zeitmanagement noch nicht gut ausgereift.

Genau diese Tatsache könne der Homeoffice-Worker jedoch ebenso als positiven Aspekt auffassen: "Es ist eine Chance, seine Gewohnheiten zu ändern und sich einen neuen, gesünderen Tagesablaufplan mit den dazugehörigen Pausen zu erstellen." Dabei empfiehlt der Gesundheitsexperte mindestens alle zwei Stunden eine zehnminütige Pause einzulegen sowie jede halbe Stunde einmal aufzustehen und sich zu recken oder den Kopf kreisen zu lassen, um die Nackenmuskulatur zu dehnen. Ein Timer im Smartphone könnte als Erinnerungshilfe dienen.

Nötige Bewegung

Dazu reicht es bereits, sich zwei bis drei Stunden pro Woche ausgiebig zu bewegen. Optimal ist es, wenn davon 60 Prozent Ausdauer und 40 Prozent Kraft trainiert werden. Drei mal die Woche in der Mittagspause für eine halbe Stunde in einem schnelleren Tempo spazieren gehen oder Fahrrad fahren, dann hat man das Ausdauertraining schon hinter sich, so Wagner.



Slingtraining kann an der frischen Luft sowie im Haus gemacht werden. | © Christian Wagner

Bewegung an der frischen Luft

Das Training draußen macht zum einen sehr viel mehr Spaß als drinnen bei abgestandener Luft und ist auch für die Aufnahme von Vitamin D um einiges effektiver. Wenn die Arbeit das jedoch nicht zulässt, sollte man - besonders in dieser Zeit - frische Luft in die Räume lassen. Also alle 20 Minuten den Gang zum Fenster machen und gleichzeitig mit einer Pause verbinden. "Ruhig ein paar Minuten am weit geöffneten Fenster stehen bleiben, die Luft tief einatmen und die Augen schließen, kann schon Wunder bewirken", so der Gesundheitscoach.

Übungen am Schreibtisch

Das Gute im Homeoffice sei, dass einen keiner dabei sehe, wie er kurze Übungen neben dem Schreibtisch mache. Als Übung kommt alles in Frage, was mit Bewegung zu tun hat. Es kann der Hampelmann gemacht werden, Kniebeugen, Liegestütze oder man geht für zehn Minuten mit dem Staubsauger durch die Wohnung. Wer in Geräte investieren möchte, dem empfiehlt der Fitnesscoach ein Training mit Schwinghanteln.

Mit einem elastischen Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen lasse sich sowohl im Liegen als auch im Stehen trainieren. Bei diesem Konzept wird das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt. Es gibt 300 Übungen, mit denen Freizeitsportler ihren Körper trainieren können – von den Beinen über Po, Bauch, Brust, Rücken bis zu den Armen und Schultern.

Fit mit Kindern

Homeoffice-Worker mit Kindern können ihre regelmäßige halbe Stunde Bewegung auch in den Nachmittagsbereich legen, sodass sie diese mit den Kindern zusammen machen können. Denn auch sie leiden jetzt während des Lockdown-Light unter Bewegungsmangel - viele Hobbys am Nachmittag fallen aus. Dabei sei der Fantasie keine Grenzen gesetzt, so Wagner. "Alles, was Spaß macht geht." Am besten zusammen rausgehen, Frisbee oder Fußball spielen, Seilspringen oder einfach auch nur zusammen spazieren gehen.



Links zum Thema

Wie viel kostet eigentlich die Arbeit im Homeoffice?

So richten Sie Ihren Arbeitsplatz zuhause richtig ein

So erlebt eine Mutter die Arbeit im Homeoffice

Versicherung und Arbeitszeit: Was im Home-Office wichtig ist

Unternehmen sehen Homeoffice skeptischer als Arbeitnehmer

Teilen



Zur Startseite

Empfohlene Artikel

Kommentare

Ihr Benutzername: BUNNY7

Ihre E-Mail-Adresse: christiwa@gmx.de

Geben Sie Ihren Kommentar ein...

Mit dem Absenden des Kommentars erkennen Sie unsere [Nutzungsbedingungen für die Kommentarfunktion](#) an.

Bei Antworten benachrichtigen

[Kommentar abschicken](#)



Newsletter abonnieren

[Alle Newsletter](#)



Wirtschaft-OWL

Mächtige Familienunternehmen, kreative Start-ups, solides Handwerk – all das zeichnet Ostwestfalen-Lippe aus. Jeden Freitagmorgen neu versorgen wir Sie in unserem Wirtschaftsnewsletter mit den wichtigsten Informationen aus unserer starken Region. Damit Sie mitreden können.

- Ich bin jederzeit widerruflich damit einverstanden, dass mich die Zeitungsverlag Neue Westfälische GmbH & Co. KG, auch durch ihre Dienstleister, per E-Mail über ihre interessanten NW-Verlagsprodukte und -angebote (Zeitungen, Zeitschriften, Abo, Leserreisen, Leservorteile, NW-Karte, NW-Gewinnspiele, Newsletter) informiert.

E-Mail

Weitere Hinweise dazu finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Anmelden



[Anzeigen und Märkte](#)

[Impressum](#)

[Stellen](#)

[Datenschutz](#)

[Immobilien](#)

[AGB](#)

[Fahrzeugmarkt](#)

[Nutzung von NW-Artikeln](#)

[Trauer](#)

[Ausbildung](#)

[Mediadaten](#)

[Abo-Service](#)

[ePaper-Login](#)

[Anzeigen-Service](#)

[NW-Karte](#)

[Newsletter](#)

[Kontakt](#)



© Zeitungsverlag Neue Westfälische GmbH & Co. KG

realisiert durch **evolvergroup** 