

# So bleiben Homeworker gesund und produktiv

Wer im Homeoffice arbeitet, ist gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt, die sich auf den ersten Blick nicht erschließen. Mediziner und Krankenkassen warnen vor Bewegungsmangel und falscher Ernährung – und ein Münchener BVMW-Mitgliedsunternehmen hat ein Online-Tool entwickelt, mit dem Unternehmen für die Gesundheit ihrer Beschäftigten am häuslichen Arbeitsplatz sorgen können.

Im Homeoffice, erklärt Jakob in einem Video aus dem Online-Tool „Better Homeoffice“, sei vieles anders als im Büro – auch aus ergonomischer Sicht. „Während im Büro ein höhenverstellbarer Schreibtischstuhl, ein externer Monitor und eventuell sogar ein Stehschreibtisch zur Verfügung stehen, hast du hier einen Küchenstuhl, den Esszimmertisch und wahrscheinlich auch nur den Laptop, um daran zu arbeiten.“ Dann gibt er Tipps, wie Stuhl und Tisch umgestaltet werden können, damit es nicht zu muskulären Verspannungen kommt, zeigt Übungen zur Nackendehnung und zur Aktivierung des oberen Rückens, schreibt über beste Sitzpositionen oder Bewegungspausen, verrät Tricks, wie mit Licht oder Raumtemperatur eine produktive Arbeitsumgebung entsteht, befragt einen Augentrainer, wie man visuelle Belastung durch intensive Bildschirmtätigkeit vermeiden kann, und bietet Übungen zur Aktivierung der Augenmuskulatur an.

## Über zehn Millionen arbeiten zu Hause

Neben dem Thema Ergonomie geht das Online-Tool „Better Homeoffice“ auch auf die Themen Ernährung, Bewegung, Stresskompetenz sowie Erholung und Schlaf ein. Entwickelt wurde dieses Instrument zur Gesundheitsförderung für die Arbeit zu Hause von dem Münchener BVMW-Mitgliedsunternehmen movement24, einem Berater und Dienstleister im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Wir hatten im März des vergangenen Jahres – zu Beginn der Corona-Pandemie – die Idee, den Unternehmen für ihre Beschäftigten im Homeoffice ein innovatives und zielgruppenorientiertes Online-Tool anzubieten“, sagt Geschäftsführer Christoph von Oldershausen, „denn für diese inzwischen auf über zehn Millionen Homeworker angewachsene Zielgruppe gab es damals keine oder nur wenige Angebote.“

Mit einer Kombination aus fachlichen Infos, Videos und Audiodateien, Experten-Interviews, Übungs- und Trainingsplänen, Rezepten für gesunde Snacks und Drinks und vielen Tipps, Anleitungen und Hilfestellungen sollen Mitarbeitende im Homeoffice dabei unterstützt werden, gesund, energiegeladener und produktiv zu bleiben. Denn Homeworkern, so movement24-Chef von Oldershausen, fehle der

persönliche Austausch mit dem Team, die Struktur eines geregelten Arbeitstages oder die Infrastruktur eines professionellen Arbeitsplatzes. Ebenso müssten körperliche Aktivitäten wie die Strecke zur Firma und zurück sowie die Gänge zu Meetings, zum Drucker, zur Kantine, zur Kaffeemaschine oder zur Betriebs-toilette durch effektive Bewegungspausen ausgeglichen werden.

## Stress, Erschöpfung, Rücken- und Kopfschmerzen

Diverse Studien und Umfragen kommen zu dem Schluss, dass sich etwa ein Viertel der Arbeitenden im Homeoffice gestresst fühlt. Die Hälfte gibt an, zu Hause mehr zu arbeiten als im Büro; rund ein Drittel leidet unter einem steifen Nacken, angestregten Augen, Rücken- oder Kopfschmerzen. Auch die Krankenkasse AOK PLUS (BVMW-Mitglied) verweist auf ihrer Homepage auf eine Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK, wonach Homeworker

„**Körperliche Aktivitäten wie die Strecke zur Firma und zurück sowie die Gänge zu Meetings etc. müssen durch effektive Bewegungspausen ausgeglichen werden.**“

mehr Belastungen ausgesetzt sind als ihre Kolleginnen und Kollegen im Büro. Demnach zählen Erschöpfung, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen, die mit dem Homeoffice verbunden sind. Vor ernsthaften gesundheitlichen Folgen warnen Sportmediziner, weshalb dringend zu vermeiden sei, sich zu wenig zu bewegen, zu viel zu sitzen, zu viel Alkohol zu trinken und sich falsch und übermäßig zu ernähren, denn gerade Übergewicht gilt als Risikofaktor für die Entwicklung von Herz- und Gefäßkrankheiten.

