



Homeoffice als Königsweg?

Von Drs. Ruud Stefelmans

Homeoffice wird gerne als die Zauberformel im Kampf gegen Corona bzw. die Ansteckungsgefahr im Betrieb gesehen. Doch beim Umzug des Arbeitsplatzes ins häusliche Umfeld müssen viele Aspekte berücksichtigt werden. Dies sind vor allem ergonomische Belange. Unser Körper ist keine Maschine, der es egal ist, ob sie am Platz A oder B steht.

Im Betrieb haben wir uns an ein Arbeitsumfeld gewöhnt: der Stuhl ist angepasst, der Schreibtisch höhenverstellbar, Licht einfall und Abstand zum Bildschirm stimmen, die Maus liegt gut in der Hand, eine Dämmwand schirmt mich vom Telefonat des Kollegen ab, jede Stunde vertrete ich mir fünf Minuten die Beine beim Kaffeeholen. Diese und viele weitere Aspekte haben dazu geführt, dass ich mich gut fühle und motiviert meiner Arbeit nachgehen kann.

Zu Hause muss das alles neu auf den Prüfstand. Wer meint, im heimischen Wohnzimmer stundenlang am Dienstlaptop die E-Mails abarbeiten zu können, bekommt Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Augenbrennen oder sonstige Beschwerden. Auch Herz-Kreislauf-Probleme, Verdauungsstörungen und Durchblutungsstörungen sind an der Tagesordnung. Die Folge sind Krankschreibung, Personalausfall und erhöhte Kosten. Homeoffice als Königsweg - von wegen!

In aller Regel verschlechtern sich die Arbeitsbedingungen im Homeoffice. In Zeiten, in denen Privat- und Arbeitswelt verschmelzen, wo man zuhause ohne Frischluftzufuhr zum Arbeitsplatz gelangt, wo am Wohnzimmertisch das Essen den Platz mit dem Laptop teilt, wo man seine Chefin nur noch vom Bildschirm her kennt, wo enge Zusammenarbeit mit den Kollegen durch Themenvielfalt in der Familie ersetzt wird, erfordert konzentriertes Arbeiten eine harmonische und funktional gestaltete Arbeitsumgebung. Betreiben Sie aktive Gesundheitsvorsorge mit ergonomischem Stuhl und Tisch sowie mit einer konzentrationsfördernden Raumordnung als Basis einer gesunden Work-Life Balance.



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut. Der Sportphysiotherapeut betreibt seit über 35 Jahren ein Gesundheitszentrum in Kempen.

www.ags-kempen.de

ambulantes gesundheitszentrum [stefelmans](#)

facebook.com/ags.kempen/