

**Thema: Entspannt von zu Hause! – So werden Sie die Dauer-An- und Verspannung im Homeoffice wieder los**

**Beitrag:** 2:10 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Nacken ist verspannt, der Rücken schmerzt und ständig brummt einem der Schädel: Alle, die im Homeoffice arbeiten, können davon ein Lied singen. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen echte Probleme haben, sich zu konzentrieren, vom Abschalten mal ganz zu schweigen. Fakt ist: Unser Körper ist nicht für langes Sitzen und Daueranspannung geschaffen! Und das Homeoffice bringt ganz neue Stressfaktoren mit sich, die wir aus dem Büroalltag noch gar nicht kannten. Wo die Ursachen für den erhöhten Stresspegel liegen, und wie wir mit kleinen Tricks und bewährten Helfern entspannter von zu Hause arbeiten können, weiß mein Kollege Oliver Heinze.

**Sprecher: Hauptursache für Unwohlsein im Home-Office ist der suboptimale Arbeitsplatz, der oft zwischen Tür und Angel eingerichtet wird und alles andere als ergonomisch ist.**

**O-Ton 1 (Dr. Katrin Engemann, 23 Sek.):** „Dadurch werden Fehlhaltungen hervorgerufen, und das führt dann wiederum oft zu Verspannungen. On Top kommt dann noch der Bewegungsmangel. Und jetzt ist es so, dass viele oft stundenlang in gebeugter Haltung am Küchentisch sitzen, oder eben ganz schlimm mit dem Laptop auf dem Schoß auf der Couch. Und das auch nur ohne einmal aufzustehen, sich zu bewegen oder auch die Muskeln zu strecken.“

**Sprecher: Weiß die Apothekerin Dr. Katrin Engemann.**

**O-Ton 2 (Dr. Katrin Engemann, 20 Sek.):** „Aber auch ganz klar: diese veränderte Arbeitssituation an sich, in der man sich zwischen Familie und Arbeit stark abgrenzen muss, das strapaziert die Nerven. Und viele fühlen sich im Homeoffice daher sehr stark gefordert, was sich wiederum in verspannten Muskeln und einem sehr dünnen Nervenkostüm äußert.“

**Sprecher: Um sich selbst zu stärken, fängt man am besten damit an, sich einen ordentlichen Arbeitsplatz einzurichten, an dem man aufrecht sitzt, frontal auf den Monitor schauen kann und die Füße fest am Boden abstellen kann.**

**O-Ton 3 (Dr. Katrin Engemann, 21 Sek.):** „Für eine zusätzliche Entspannung und auch einen wichtigen Ausgleich sollten ganz bewusst Pausen in den Homeoffice-Alltag eingebaut werden. Dabei ist es völlig egal, ob man Spaziergänge, Fahrradfahren oder auch nur Stretching-Übungen auf dem Balkon macht. Fazit ist hier: Jede Bewegung tut gut, steigert das Wohlbefinden und damit auch die Vitalität.“

**Sprecher: Aber auch die richtige Ernährung spielt eine wichtige Rolle: Ausgewogene, gesunde und frische Kost hilft gegen Stress und versorgt den Körper mit der nötigen Energie.**

**O-Ton 4 (Dr. Katrin Engemann, 32 Sek.):** Wer im Homeoffice sehr stark gefordert ist, der kann zusätzlich das Anti-Stress-Mineral Magnesium und die ‚Nerven-Vitamine‘ B1, B2, B6, B12 unterstützend einnehmen. Ein Beispiel hierfür ist das Präparat Magnesium-Diasporal® Depot Muskeln + Nerven. Diese ganz spezielle Kombination sorgt über den Tag für vitale Muskeln und ausgeglichene Nerven, so kann man also im Homeoffice entspannter und konzentrierter arbeiten.“

**Abmoderationsvorschlag:** Also: Einen gemütlichen, ergonomischen Arbeitsplatz einrichten, regelmäßig bewegen und den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen: Das entspannt die Muskeln und die Nerven. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [diasporal.de](http://diasporal.de).

**Thema: Entspannt von zu Hause! – So werden Sie die Dauer-An- und Verspannung im Homeoffice wieder los**

**Interview:** 3:46 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Der Nacken ist verspannt, der Rücken schmerzt und ständig brummt einem der Schädel: Alle, die im Homeoffice arbeiten, können davon ein Lied singen. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen echte Probleme haben, sich zu konzentrieren, vom Abschalten mal ganz zu schweigen. Fakt ist: Unser Körper ist nicht für langes Sitzen und Daueranspannung geschaffen! Und das Homeoffice bringt ganz neue Stressfaktoren mit sich, die wir aus dem Büroalltag noch gar nicht kannten. Wo die Ursachen für den erhöhten Stresspegel liegen, und wie wir mit kleinen Tricks und bewährten Helfern entspannter von zu Hause arbeiten können, verrät uns jetzt die Apothekerin Dr. Katrin Engemann, hallo!

**Begrüßung:** „Ich grüße Sie, hallo!“

**1. Frau Dr. Engemann, warum ist im Homeoffice der Stress für uns und unseren Körper größer als im Büro?**

**O-Ton 1 (Dr. Katrin Engemann, 42 Sek.):** „Also, das größte Problem ist tatsächlich, dass der Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden nicht immer so ergonomisch eingerichtet ist. Dadurch werden Fehlhaltungen hervorgerufen, und das führt dann wiederum oft zu Verspannungen. On Top kommt dann noch der Bewegungsmangel. Früher hat man sich eben mal schnell zu einem Plausch in der Büroküche getroffen oder hat mittags sogar dann einen gemeinsamen Spaziergang um den Block gemacht. Und jetzt ist es so, dass viele oft stundenlang in gebeugter Haltung am Küchentisch sitzen, oder eben ganz schlimm mit dem Laptop auf dem Schoß auf der Couch. Und das auch nur ohne einmal aufzustehen, sich zu bewegen oder auch die Muskeln zu strecken.“

**2. Welche zusätzlichen Stressfaktoren gibt es im Homeoffice noch?**

**O-Ton 2 (Dr. Katrin Engemann, 37 Sek.):** „Ganz klar sind nicht zu unterschätzen die fehlenden sozialen Kontakte und damit fehlen uns dann auch die inspirierenden äußeren Impulse. Jeder arbeitet quasi nur noch vor sich hin und der Austausch untereinander, der fehlt dann eben oft komplett. Aber auch ganz klar: diese veränderte Arbeitssituation an sich, in der man sich zwischen Familie und Arbeit stark abgrenzen muss, das strapaziert die Nerven. Und viele fühlen sich im Homeoffice daher sehr stark gefordert, was sich wiederum in verspannten Muskeln und einem sehr dünnen Nervenkostüm äußert.“

**3. Entspanntes Arbeiten sieht in der Tat anders aus: Wie geht es besser?**

**O-Ton 3 (Dr. Katrin Engemann, 46 Sek.):** „Los geht's mit einem festen Arbeitsplatz, und an dem sollte man nämlich ungestört und ohne größere Lärmbelästigung arbeiten können. Außerdem sollte man unbedingt versuchen, den Arbeitsbereich so ergonomisch wie möglich zu gestalten. Und das heißt konkret: Den Schreibtisch, den Stuhl und den Bildschirm so auszurichten, dass man eben aufrecht sitzen kann und nicht gebeugt, und dabei frontal den Blick auf den Monitor richtet. Die Unter- und Oberschenkel sollten beim Sitzen dann so circa einen 90- bis 100-Grad-Winkel bilden. Und dabei stehen die Füße fest auf dem Boden. Für eine gesunde Handhaltung empfiehlt sich dann zusätzlich noch eine ergonomisch geformte Maus.“

#### **4. Worauf sollte man außerdem achten?**

**O-Ton 4 (Dr. Katrin Engemann, 40 Sek.):** „Ganz, ganz wichtig sind angenehme Lichtverhältnisse und da ist Tageslicht am besten. Außerdem sorgt dann noch die passende Raumtemperatur für ein besseres Wohlbefinden. Und hier sind tatsächlich 20° bis 22° Celsius ideal, nicht wärmer! Für eine zusätzliche Entspannung und auch einen wichtigen Ausgleich sollten dann ganz bewusst Pausen in den Homeoffice-Alltag eingebaut werden. Dabei ist es völlig egal, ob man spazieren geht, Fahrrad fährt oder auch nur Stretching-Übungen auf dem Balkon macht. Fazit ist hier: Jede Bewegung tut gut und steigert das Wohlbefinden und damit auch die Vitalität.“

#### **5. Wenn wir jetzt also für einen ergonomischen Arbeitsplatz, ausreichend Bewegung und ordentliche Abgrenzung zwischen Job und Privatleben gesorgt haben, wird alles besser? Oder gibt es noch weitere wichtige Faktoren für entspannteres Home-Office?**

**O-Ton 5 (Dr. Katrin Engemann, 46 Sek.):** ab 4'45 „Eine ganz wichtige Rolle spielt die Ernährung. Eine ausgewogene, gesunde und vor allem frische Kost hilft nachweislich gegen Stress. Denn so werden Körper und Geist mit Energie und Vitaminen versorgt. Wer im Homeoffice sehr stark gefordert ist, der kann zusätzlich das Anti-Stress-Mineral Magnesium und die ‚Nerven-Vitamine‘ B1, B2, B6, B12 unterstützend einnehmen. Ein Beispiel hierfür ist das Präparat Magnesium-Diasporal® Depot Muskeln + Nerven. Diese ganz spezielle Kombination sorgt über den Tag für vitale Muskeln und ausgeglichene Nerven, so kann man also im Homeoffice entspannter und konzentrierter arbeiten.“

**Dr. Katrin Engemann über Stress im Homeoffice und wie wir uns dagegen wappnen können! Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen!“

**Abmoderationsvorschlag:** Also: Einen gemütlichen, ergonomischen Arbeitsplatz einrichten, regelmäßig bewegen und den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen: Das entspannt die Muskeln und die Nerven. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [diasporal.de](http://diasporal.de).