

P r e s s e m i t t e i l u n g

Kurze Intervalle unterstützen Stoffwechsel: So kommen Sie trotz Homeoffice fit in den Sommer

LINZ/OBERÖSTERREICH. Die Corona-Krise schränkt unsere tägliche Bewegungsfreiheit drastisch ein. Der Weg in die Arbeit zu Fuß oder per Rad entfällt, längere körperliche Aktivitäten sind nur begrenzt möglich. Wenn der Kalorienverbrauch sinkt, droht unweigerlich eine Gewichtszunahme. Dr. Bernhard Schwartz von der FH Gesundheitsberufe OÖ kennt effektive Strategien, um trotz fehlender körperlicher Aktivität im Homeoffice physisch und psychisch gesund zu bleiben.

„Das Ausüben körperlicher Aktivität ruft in kurzen, auch unter zehnmütigen Intervallen einen signifikant positiven Effekt auf die Gesundheit hervor. Und dabei muss es sich nicht unbedingt um Sport handeln. Das konnte erfreulicherweise in den letzten Jahren durch zahlreiche klinische Studien bestätigt werden“, sagt Dr. Bernhard Schwartz, Mitglied des Lehr- und Forschungspersonals und Forschungs Koordinator an der FH Gesundheitsberufe OÖ. Regelmäßige kurze Aktivitätsperioden können für manche Gesundheitsparameter sogar effektiver sein als längere und unregelmäßige Aktivitäten, so der Sportwissenschaftler.

Abwechslung in den Arbeitsalltag zu Hause bringen

Die veränderten Rahmenbedingungen durch das Homeoffice machen sich bei vielen Menschen mit innerlichem Unwohlsein bemerkbar. In diesem Fall rät der Experte: „Die neue Arbeitsumgebung kann bei gleichbleibender Leistung zu einer subjektiv empfundenen erhöhten Arbeitsbelastung führen. Veränderte Routinen helfen, die neue Situation besser zu meistern und die wahrgenommene Arbeitsbelastung zu senken. Nicht immer muss die Regelarbeitszeit von 9 bis 17 Uhr eingehalten werden. Jetzt ist Flexibilität gefragt, damit starre Verhaltensmuster und Gewohnheiten durchbrochen werden können.“ So kann beispielsweise der frühe Morgen bis zum Familienfrühstück für eine effektive Arbeitsphase genutzt und dafür eine längere Mittagspause in der Sonne eingelegt werden. Sonnenlicht wirkt positiv auf die Psyche und stärkt das Immunsystem. In zusätzlichen kurzen Arbeitspausen auf dem Balkon, im Garten oder bei einem Gang ins Freie wird so Vitamin D getankt.

Auch eine kurze tägliche virtuelle Kaffeepause mit den Kolleginnen und Kollegen ist hilfreich, um sowohl fehlende Sozialkontakte als auch den Gang zur Büroküche auszugleichen.

Auf die Treppe – fertig – los!

Wer über eine Treppe im Haus oder in der Wohnung verfügt, dem bringt Treppensteigen viele gesundheitliche Vorteile. Dabei werden nicht nur Kalorien verbraucht, sondern auch die Atmung trainiert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, Muskeln im Po-, Oberschenkel- und Wadenbereich aktiviert und die Ausdauer verbessert. Der Experte rät, die Stufen regelmäßig und in einem bedachtsamen Tempo hinauf- und hinunterzugehen, um nicht auszurutschen.

Powernap bringt Leistungssteigerung

Neben körperlicher Aktivität braucht es auch Platz für physisch inaktive und ruhige Zeiten. Stress hat eine enorme Wirkung auf unsere physische und psychische Gesundheit. Darum sollten entspannende Phasen in den Arbeitsalltag eingebaut werden. „Besonders positiv wirkt ein 20 bis 40-minütiges Nickerchen nach dem Mittagessen. Der sogenannte Powernap verspricht eine erstaunliche Leistungssteigerung, ist aber im normalen Büroalltag kaum durchführbar. Nutzen Sie darum die Zeit im Homeoffice und tanken Sie schlafend Kraft und Energie“, so Dr. Bernhard Schwartz.

Steppen statt Snacken

Die Couch eignet sich für einen kurzen Erholungsschlaf, aber stundenlanges Lümmeln vor dem Fernseher ist bekanntermaßen ungesund. Die Werbepausen oder die Filmsuche beim Streamingdienst sollten daher für Bewegung – beispielsweise Fitnessübungen oder Steppen am Stand – genutzt werden, um den negativen Folgen langen Fernsehkonsums entgegenzuwirken.