

Das perfekte Homeoffice einrichten

Rückenschmerzen, Erschöpfung, Chaos? Experten verraten, wie Sie mit einfachen Tricks Ihren **HEIMARBEITSPLATZ** fit machen – und warum der Esstisch meistens keine gute Idee ist.

Homeoffice klingt unkompliziert, spontan und praktisch. Aber wer regelmäßig von zu Hause arbeitet, weiß: Steckdose und Tisch reichen nur auf den ersten Blick aus. Ohne Struktur und Ergonomie drohen Rückenschmerzen, Konzentrationsverlust und Erschöpfung. Gar nicht so leicht zu organisieren? Stimmt. Doch auch mit wenig Mitteln lässt sich ein guter Arbeitsplatz einrichten. So geht's.

Privatleben abtrennen - wenn möglich

Besonders wichtig ist die Trennung von Arbeit und Privatleben. Ohne klare Grenzen besteht langfristig die Gefahr von Erschöpfungszuständen, sagt die Arbeitsmedizinerin Vera Stich-Kreitner, Präsidiumsmitglied im Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW).

Nebenbei noch die Kinder beaufsichtigen und Essen kochen? Lieber nicht. Der Arbeitsplatz sollte außerhalb des Familienlebens eingerichtet werden. Ist das nicht möglich, kann eine zeitliche Grenze helfen. Zum Beispiel so: Bis 16 Uhr ist der Tisch Arbeitsplatz, danach wieder Esstisch.

Stich-Kreitner empfiehlt, einen normalen Büroalltag zu simulieren. Halten Sie sich an die Arbeitszeit und achten Sie auf mail- und handyfreie Zeiten sowie Erholungsphasen. Um die



EIN EIGENER SCHREIBTISCH, RUHE UND EIN ERGONOMISCHER STUHL sind ein guter Anfang für einen gelungenen Homeoffice-Platz.

Foto: Sebastian Gollnow/dpa

Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zu verdeutlichen, sollte man sich außerdem nicht im Schlafanzug an den Rechner setzen.

Ergonomie und Technik: Die Basics

Und dann ist da noch die Sache mit den Möbeln. „Der Küchenstuhl geht mal kurz zwischendurch, aber nicht bei einem Acht-Stunden-Tag“, sagt Stephan Sandrock, Leiter des Fachbereichs Arbeits- und Leistungsfähigkeit am Institut für angewandte Arbeitswissenschaft.

Für den Tisch gilt: Man sollte mindestens mit den Knien darunter Platz haben,

ohne sich an der Tischkante zu stoßen. Ideal ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch, an dem man dynamisch arbeiten kann.

Der Stuhl sollte mindestens fünf Rollen haben und höhenverstellbar sein. Zwischen Ober- und Unterarmen sollte ein möglichst rechter Winkel bestehen, sodass die Arme unter Herzhöhe platziert werden. Die Hände sollten locker auf der Tastatur aufliegen. „Sind sie in einem spitzen Winkel nach oben gerichtet, kommt es schneller zu Ermüdungserscheinungen“, sagt Sandrock.

Im Büro gucken die Wenigsten auf einen winzigen

Laptop-Bildschirm. Viel angenehmer ist die Arbeit im Großformat. Ein separater Monitor ist je nach Arbeitsaufgabe auch für zu Hause sinnvoll, vor allem, wenn man den ganzen Tag am Rechner arbeitet. Eine externe Maus und Tastatur erleichtern die Arbeit meistens ebenfalls.

Wichtig ist, dass der Monitor richtig eingestellt ist. Die Faustregel: 60 bis 70 Zentimeter Sehabstand bei einem 19-Zoll-Monitor. Der Blick sollte immer nach unten gehen. Die oberste Lesekante liegt unterhalb der Augenhöhe, um die Belastung der Nackenmuskulatur zu verringern.

Checklisten zur Ergonomie von Arbeitsplätzen wie die vom Institut für angewandte Arbeitswissenschaft bieten Hilfestellung fürs Einrichten.

Wenn's eng wird

Aber was tun bei kleinen Wohnungen ohne separates Arbeitszimmer? Richten Sie sich eine kleine Arbeitsecke ein, in der das Licht nicht zu viel Schatten auf den Monitor wirft und in der Sie Ihre Materialien stehen lassen können. „Ein Sekretär kann eine gute Möglichkeit sein, wenn man sonst nicht viel Ablagefläche benötigt“, sagt Stephan Sandrock.

Warum ein eigener Tisch so wichtig ist? Hier können Arbeitsmittel liegen bleiben bis zum nächsten Einsatz. Unterlagen können sortiert abgeheftet werden. Und das Beste: Nach der Arbeit muss man nicht gleich aufräumen. Das entlastet.

Es sollte ein ruhiger Standort gewählt werden, an dem wenig Geräusche zu hören sind. Dabei gilt: Lärm ist nicht gleich Lärm. „Informationshaltiger Schall wie Sprache stört in der Regel mehr als andere Geräusche, weil er sich nicht ausblenden lässt“, so Sandrock.

Ist kein separater Raum verfügbar, müssen Arbeitnehmer ein wenig improvisieren. Zum Beispiel, indem sie ein Regal aufstellen. So ist wenigstens ein bisschen räumliche Trennung gegeben. **DPA**

Sicher kalkuliert – besser gebaut!

Realistisch geplante **HAUSBAUBUDGETS** schützen vor teuren Überraschungen

Der Weg ins eigene Zuhause beginnt meist lange vor dem ersten Spatenstich – mit einem tragfähigen Finanzierungskonzept.

Doch hier lauern häufig unterschätzte Risiken. Wer zu knapp kalkuliert oder wichtige Kostenpositionen außer Acht lässt, kann unter Druck geraten, wenn Unvorhergesehenes eintritt. Steigende Bau- oder Materialpreise, zusätzliche Anforderungen während der Bauphase oder Verzögerungen können die ursprüngliche Planung aus dem Gleichgewicht bringen. „Umso wichtiger ist es, von Beginn an alle Kosten realistisch zu erfassen und großzügig zu kalkulieren“, sagt Erik Stange, Pressesprecher beim Verbraucherschutzverein Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB). Neben den Baukosten selbst gehören auch Nebenkosten wie Notar, Genehmigungen, Erschließung oder Außenanlagen zwingend in die Gesamtbetrachtung.

Unabhängige Beratung schafft Sicherheit

Nicht nur bei komplexen Finanzierungsfragen ist es sinnvoll, auf unabhängige Beratung zurückzugreifen. Der BSB etwa unterstützt Verbraucher mit fundierten Informationen und individueller Beratung rund um Hausbau und Finanzierungsplanung. Auf der Web-

site www.bsb-ev.de finden Bauinteressierte weiterführende Informationen, Checklisten und Orientierungshilfen für eine sichere Baufinanzierung sowie die Adressen von unabhängigen Bauherrenberatern in ganz Deutschland. Wer sich frühzeitig informiert und professionellen Rat einholt, kann Risiken deutlich reduzieren und die eigene Finanzierung auf ein solides Fundament stellen.

Puffer einbauen und Risiken absichern

Dazu gehört unbedingt, dass eine solide Finanzierung nicht „auf Kante genäht“ ist. Als Faustregel gilt: Bauherren sollten einen finanziellen Puffer von mindestens zehn bis 15 Prozent der Gesamtkosten einplanen. Dieser hilft, unvorhergesehene Ausgaben abzufedern, ohne in finanzielle Schieflage zu geraten. Ebenso wichtig ist es, langfristige Entwicklungen zu berücksichtigen, etwa steigende Zinsen oder Veränderungen in der Lebenssituation. Wer Fördermöglichkeiten nutzt und verschiedene Finanzierungsangebote vergleicht, kann zusätzliche Spielräume schaffen. Dennoch bleibt eine realistische Selbsteinschätzung entscheidend: Die monatliche Belastung sollte auch bei veränderten Rahmenbedingungen tragbar bleiben. **DJD**

Engelhardt Umzüge
Seniorenzug Vollservice bezahlt durch Pflegeversicherung ab 1. Pflegegrad, Küchenmontagen mit Umbau, Möbelmontagen, Möbelankauf und Entsorgung, Malerarbeiten, Wohnungsendreinigung, Übergabe u.v.m.
Beratung und Besichtigung gerne und natürlich kostenfrei bei Ihnen zu Hause.
21% Rabatt 0178 6017716
www.engelhardt-umzuege.de

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUFGESUCHE	MIETANGEBOTE
HÄUSER	WOHNEN FÜR SENIOREN
GÄRTEN/WOCHENENDHÄUSER	3 ZIMMER

Wir suchen ständig MFH/EFH/Grundstücke. Bitte alles anbieten. Mund Immobilien GmbH, 0341-2114590
DRK - Betreutes Wohnen EIB, Ostbahnhofstr. 20A 1-2 R-WHg mit Betreuung, 01776889854, info@mietschloss.de

Im Gartenverein Elsterbogen e.V. ist ein Garten zu vergeben. Bei Interesse telefonische Rücksprachen unter 0341/3302744
Rackwitz OT Lemsel: 3-Zi.-Whg., 56, 86 m²; Bad m. Du./Wanne u. Fenster, Balkon, Kfz-Stellpl., 390 € KM + 175 € NK+MS. 0157-72580872

Alte Treppe? Neue Stufen nach Maß! Treppenrenovierung mit System
Holger Uhlrich's Rat!
• einzigartiges System für alle Beanspruchungen
• absolut kein Dreck oder Baustelle
• riesige Auswahl an Oberflächen
• kostenfreie Beratung bei Ihnen vor Ort
• garantiert nie wieder schleifen oder streichen
• Treppe bleibt während der Renovierung voll nutzbar
• kostenfreier Servicebesuch

Kommen Sie und überzeugen Sie sich!
PORTAS-Fachbetrieb H. Uhlrich
Studio Böhlitz-Ehrenberg Lützschenaer Str. 1
Fuchshain Hauptstraße 50
Tel. 034297/4 15 70 Mo. 10-13 Uhr, Mi./Do. 15-18 Uhr
Tel. 034297/4 15 70 Mo.-Fr. 9-16 Uhr
jeden 1. Sa. im Monat von 9-12 Uhr und nach Vereinbarung
www.uhlrich.portas.de
PORTAS Europas Renovierer Nr. 1

Gern renovieren wir Ihren Fußboden gleich mit!

Badewanne zur Dusche oder eine Tür für die vorhandene Badewanne!
www.BADbarrierefrei.de
Leichter Einstieg | an einem Tag fertig | eine Förderung bis 4.000 € ist möglich
vorher nachher
www.BadBarrierefrei.de | Tel. 0341 566 892 771

Matratzenfachmarkt Hauschild
Seit 1990 liegen Sie mit uns richtig!
✓ Matratzen für einen erholsamen und gesunden Schlaf
✓ individuelle Lattenroste, auch Sondermaße
✓ Bettwaren
✓ umfangreiche Fachberatung
✓ Artikel sind täglich abhol- und lieferbar
Vorteilpreise auf Einzelstücke aus Überbeständen
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10 bis 16 Uhr
Samstag und individuelle Termine nach Vereinbarung.
Kohlenstraße 1 Nähe Bayerischer Bahnhof, 04107 Leipzig
Tel. 0177-326 84 14 oder 0341-308 50 76
ausreichend Parkplätze, Einfahrt durch Schranke möglich

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Täglich digital. Samstags zum Blättern.

LVZ Digital & samstags gedruckte Ausgabe
4 Wochen für nur **1€**

Jetzt hier bestellen:
0800 2181 020 (kostenfrei)
abo.LVZ.de/hybridlesen

LEIPZIGER VOLKSZEITUNG LVZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland