

## So richten Sie sich das perfekte Homeoffice ein

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

**H**omeoffice 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 Erschöpfungs-

zuständen, sagt die Arbeitsmedizinerin Vera Stich-Kreitmer, 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-Kreitmer empfiehlt, einen normalen Büroalltag zu simulieren. Halten Sie sich an die Arbeitszeit und achten Sie auf mail- und handyfreie Zeiten sowie Erholungsphasen. Um die 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, so dass die Arme unter Herzhöhe platziert werden. Die Hände sollten locker auf der Tastatur aufliegen. „Sind sie in einem spitzen Winkel nach oben gerichtet, kommt



**EIN EIGENER SCHREIBTISCH**, Ruhe und ein ergonomischer Stuhl sind ein guter Anfang für einen gelungenen Homeoffice-Platz.

Foto: Sebastian Gollnow/dpa/dpa-tmn

es schneller zu Ermüdungserscheinungen“, sagt Sandrock.

### Monitor, Maus und Tastatur erleichtern die Arbeit

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 Zenti-

meter 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 Arbeitswissen-

schaft bieten jede Menge 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 die Arbeitsmittel liegen bleiben bis zum nächsten Einsatz. Unterlagen können sortiert abgehängt werden. Und das Beste: Nach der Arbeit muss man nicht gleich aufräumen. Das entlastet.

Es sollte unbedingt 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 Stephan Sandrock. **DPA**

Fachbetrieb für Industriehygiene  
Schädlingsbekämpfung  
HACCP-Verfahren  
Taubenabwehr  
Taubendreckberäumung  
Wespennotdienst  
Schimmelpilzbekämpfung  
Fertigung von Schwalben- und Artenschutzhäusern

**BIO CLEAN**  
Bautenschutz und Schädlingsbekämpfung

BIO CLEAN GmbH  
Käthe Kollwitz Straße 27  
04600 Altenburg  
Tel.: 03447 - 31 52 80  
E-Mail: info@bioclean.de  
Internet: www.bioclean.de

**STOP**  
KUNSTSCHMIEDE  
INDIVIDUELL, MODERN, LANGLEBIG.

**Stop-Kunstschmiede Zäune aus Polen**

10% RABATT IM JUNI! CODE: Zaun10

SCHMIEDE-ZÄUNE  
KUNSTSTAB- ZÄUNE  
WPC ZÄUNE  
TÖRE & PFORTEN

Individuell. Modern. Langlebig.

+49 174 7263005  
+49 152 06568661  
info@stop-kunstschmiede.de  
www.stop-kunstschmiede.de

**FLIESEN BACKE**  
Ralf Penndorf

Mobil: 0151 11181461  
Fax: 034487538486  
E-Mail: ralf-penndorf@live.de

Nordstraße 6 · 04610 Meuselwitz

**FLIESEN-PLATTEN-MOSAIKLEGER**

**SWG**  
Altenburg mbH

**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, Genehmigun-

gen, 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 Website [www.bsb-ev.de](http://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.

noch bleibt eine realistische Selbsteinschätzung entscheidend: Die monatliche Belastung sollte auch bei veränderten Rahmenbedingungen tragbar bleiben. 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. **DJD**

**Unser Know how:**

- Öl, Gas Brennwertanlagen
- Thermische Solaranlagen
- Wärmepumpen
- Holzpelletanlagen
- Photovoltaik
- 3D-Badplanung
- Bad-Möbel
- Spanndecken
- Wartung der Anlagentechnik

**Beratung  
Planung  
Installation  
Service**

**WOTRUBA**  
Heizung, Bäder, Solar

Lödlaer Chaussee 12  
04617 Lödla  
Tel.: 03447/863-0  
[www.wotruba-gmbh.de](http://www.wotruba-gmbh.de)

## Schönes Schutzschild fürs Zuhause

Worauf es bei einem frischen Anstrich für die **FASSADE** ankommt

**N**ichts prägt den ersten Eindruck eines Zuhauses so sehr wie die Fassade. Doch das Aussehen ist nur die halbe Miete. Eine intakte Außenhaut entscheidet maßgeblich über die Langlebigkeit der Bausubstanz. Wer rechtzeitig handelt und zur Farbrolle greift, schützt das Eigenheim vor den Folgen von Feuchtigkeit und Witterungsschäden.

Mit der Zeit hinterlassen die hohen Belastungen unweigerlich Spuren an der Optik und der Substanz. Experten empfehlen daher einen Neuanstrich etwa alle zehn Jahre.

### Den geeigneten Anstrich finden

Der erste Schritt ist eine sorgfältige Vorbereitung. Zuerst sollten Defekte im Putz ausgebessert werden. Ein sauberer, tragfähiger Untergrund ist unerlässlich: Staub, lose Altanstriche sowie Moosbewuchs sind restlos zu entfernen. Ebenso wichtig ist die Prüfung, wie stark die Wand saugt. Bei

Bedarf sorgt eine Grundierung für die nötige Haftung. Bei der Entscheidung für ein Farbsystem spielen neben dem persönlichen Geschmack technische Faktoren eine Rolle – etwa die Diffusionsfähigkeit, also wie gut die Wand Feuchtigkeit wieder abgeben kann, oder die Beständigkeit gegen UV-Licht.

Auch die Mikrolage des Hauses beeinflusst die Wahl. Steht das Haus in einer feuchten Umgebung, etwa im Schatten von Bäu-

meter, kann ein spezieller Feuchtigkeitsschutz ratsam sein. Robuste Allround-Lösungen wie das Universal-Fassadenweiss von Schöner Wohnen kommen darüber hinaus ohne Biozide aus und verhindern auf physikalische Weise, dass sich Mikroorganismen ansiedeln.

### Fassade mit Selbstreinigungseffekt

Für hohe Ansprüche gibt es Farben, die mit besonderen Oberflächeneigenschaften arbeiten. Dazu zählen etwa

Anstriche mit Abperleffekt oder mit fotokatalytisch wirksamen Bestandteilen wie Titandioxid. Sobald Sonnenlicht auf die Fassade trifft, werden organische Verschmutzungen wie Ruß oder Staub zersetzt. Der nächste Regenschauer übernimmt die Reinigung und spült die Partikel ab. **DJD**

Weiterführende Infos zu den Spezialfarben und deren Anwendung finden sich beispielsweise unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) sowie in ausgewählten Bau- und Fachmärkten.

## 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, Genehmigun-

gen, 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 Website [www.bsb-ev.de](http://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.



**OHNE MOOS NIX LOS:** Die Finanzierung eines Hausbaus sollte weitsichtig und nicht zu optimistisch geplant werden.

Foto: DJD/Bauherren-Schutzbund/Getty Images/Emma Innocenti

### Puffer einbauen und Risiken absichern

Dazu gehört unbedingt, dass eine solide Finanzierung nicht „auf Kante genäht“ wird. Wer Fördermöglichkeiten nutzt und verschiedene Finanzierungsoptionen vergleicht, kann zusätzliche Spielräume schaffen. Den-

noch bleibt eine realistische Selbsteinschätzung entscheidend: Die monatliche Belastung sollte auch bei veränderten Rahmenbedingungen tragbar bleiben. 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. **DJD**