

Ein Zuhause für die Arbeit

Ruhe, gutes Licht und ein bequemer Sitzplatz. Eigentlich ist Homeoffice ja ganz einfach. Doch oft landen wir trotzdem auf einem unbequemen Stuhl am Küchentisch. Das muss nicht sein.

TEXT KATALIN VEREB

Jetzt müssen alle, die können, ins Homeoffice. Doch nicht nur aus diesem Grund ist es wichtig, zu Hause einen guten Arbeitsbereich zu haben. Denn so schön der Feierabend auch ist, in jedem Haushalt fallen Arbeiten an, für die es einen Schreibtisch braucht. Er soll einladend sein und zu uns sagen: «Setz dich hin, hier ist es schön!» Dann fällt der Papierkram mit einer Tasse Kaffee und Keksen als Motivationshelfer viel leichter.

Wie fängt man an?

Beim Einrichten hilft es, sich Konzepte zu überlegen. Eine interessante Option ist zum Beispiel Feng-Shui, eine Harmonie-Lehre aus China. Sie will den Menschen durch eine speziell gestaltete Umgebung zu mehr Wohlbefinden verhelfen. «Diese 3000 Jahre alte Erfahrungswissenschaft basiert auf Naturbeobachtungen», erklärt die Feng-Shui-Beraterin und Präsidentin des Feng-Shui-Verbandes Schweiz, Gudrun Meier-Lange. Zentral ist der Fluss der Chi genannten Energie. «Das Ziel sind Umgebungen, in denen man Kraft tanken sowie kreativ und effizient arbeiten kann.» Nach Feng-Shui möblierte Räume sehen aber auch dann gut aus, wenn man nicht ans Chi glaubt. Die Ergonomie sollte ebenfalls nicht zu kurz kommen, denn Rückenschmerzen will keiner haben. Dabei können die Empfehlungen der Suva für die Bildschirmarbeit helfen.

Der richtige Ort

Wenn Sie Platz haben, richten Sie zu Hause ein Arbeitszimmer ein. Grossraumbüros werden zwar immer wieder propagiert, doch mitten im Chaos einer Grossfamilie können nur sehr nervenstarke Men-

schen produktiv sein. Sollten Sie kein Arbeitszimmer haben, stellen Sie den Schreibtisch lieber nicht ins Schlafzimmer. Gudrun Meier-Lange schreibt dazu in ihrem Blog: «Nach Feng-Shui-Regeln ist unser Schlafraum ein Yin-Raum. Yin ist die passive, die ruhige Energie.» Für fleissiges Arbeiten brauche es aber Yang-Energie. «Diese ist im Ess- oder Wohnzimmer zu finden.» Weitere Grundregeln nach Feng-Shui: Sitzen Sie mit dem Rücken zur Wand, wenn möglich mit Blick zur Tür. Vermeiden Sie es, zwischen Tür und Fenster zu sitzen. Falls dies nicht möglich ist, hilft ein Paravent.

Wer an Feng-Shui zweifelt, sollte trotzdem nicht im Schlafzimmer arbeiten. Schlaf und Arbeit sind nun einmal grosse Gegensätze. Auch wenn böse Zungen behaupten, dass es bei bestimmten Jobs ein und dasselbe ist. Und wenns denn gar nicht anders geht, stellen Sie zwischen Büro und Bett einen Paravent oder ein Regal als Raumteiler.

Und in der Einzimmerwohnung? In diesem Fall ist die Arbeit am Esstisch tatsächlich oft die einzige Möglichkeit. Am besten stellt man dazu ein Arbeitsmöbel in die Nähe des Tisches, wo man alles, was mit «Papierkram» oder Homeoffice zu tun hat, verstauen kann. Nach getaner Arbeit wird alles wieder weggeräumt – ja, jedes Mal – so bleibt Platz fürs Essen und das Beisammensein.

Der richtige Tisch

Die Suva empfiehlt für die Bildschirmarbeit einen Tisch von mindestens 120 Zentimetern Länge und bei einem 17 Zoll grossen Bildschirm eine Tiefe von 80 Zentimetern. Ideal sind höhenverstellbare Tische. Nicht jeder verfügt jedoch zu

→ Seite 68

100 Punkte für dieses Homeoffice: Der Schreibtisch steht gut im Raum und natürliches Licht sorgt für die richtige Beleuchtung. An der Kleidung hingegen könnte man noch arbeiten ...



FOTOS GETTY IMAGES, ZVG



Das beste Homeoffice für jeden Typ bei Livique



Der Minimalistische



Dieser Tisch passt zu allen, die es gerne schlicht und unkompliziert mögen: **Tischlampe Marmentino**, Fr. 47.90 statt 59.90, erhältlich bei Lumimart. **Schreibtisch Tino**, B/T/H: 80 x 48 x 75 cm, Fr. 79.90 statt 99.90. **Bürozubehör Samira**, B/T/H: 36 x 28 x 30 cm, Fr. 19.90 statt 29.90. **Stuhl Flamingo**, in fünf weiteren Farben erhältlich, Fr. 43.90 statt 54.90. Alle Möbel sind bei Livique online erhältlich.

→ Hause über den Platz für so grosse Möbel. Das Mass sollte auch der Art der Arbeit entsprechen. Überlegen Sie, wie viel Ablagefläche Sie wirklich brauchen. Ebenso wichtig ist die Ästhetik. Wenn Ihnen schön gezeichnete Tischplatten aus Holz gefallen, nur zu! Wählen Sie auch ruhig schnörkelige Möbel für Ihr Homeoffice.

Der richtige Stuhl

Hier gilt nur eine kurze Regel: Wenn der Stuhl gut geformt ist und Sie so richtig bequem sitzen, nehmen Sie ihn. Idealerweise ist er höhenverstellbar. So können Sie die Sitzposition auch dann beeinflussen, wenn Sie keinen höhenverstellbaren Tisch besitzen.

Die richtige Aussicht

Viele Schreibtische stehen einfach an der Wand. Das scheint praktisch. So sind sie kaum im Weg. Laut Feng-Shui-Beraterin Meier-Lange entsteht damit jedoch das symbolische Brett vor dem Kopf. Das leuchtet ein. Wer immer nur auf eine weisse Wand starrt, sieht wenig Anregendes. Sie schlägt als ein positives Vis-à-vis ein Bild, Foto oder Objekt mit Tiefe und Ausblick vor.

Auch ein Fenster mit Aussicht kann stimulierend wirken. Die Suva empfiehlt, den Tisch mindestens zwei Meter vom Fenster wegzustellen, um die Augen durch den Wechsel der Helligkeiten nicht zu ermüden. Zudem sollte er idealerweise seitwärts zum Fenster stehen. Wer künstliche Beleuchtung braucht, sollte auf Folgendes achten: Die Lichtintensität muss im Minimum 600 Lux stark sein, die Lichtfarbe sollte zwischen 5300 und 6500 Kelvin liegen.

Die richtige Ablage

Trennen Sie geschäftliche Unterlagen und Hardware von Ihrem privaten Büro, wenn Sie im Homeoffice arbeiten. Geschäftliches bewahren Sie am besten in einem extra Möbel auf, wenn Sie dafür Platz haben oder in einer Schublade. Apropos richtige Ablage: Wenn Sie mit Vorlagen auf Papier arbeiten, legen Sie diese nicht neben sich oder zwischen sich und die Tastatur, sondern zwischen Computer(-bildschirm) und Tastatur. So erreichen Sie laut Suva eine bessere Haltung. Laptopständer sowie eine externe Tastatur plus Maus verbessern ebenfalls die Haltung. ●

Weitere Infos über die Suva-Empfehlungen, Feng-Shui und zu Gudrun Meier-Lange auf www.coopzeitung.ch/homeoffice

→ Und welcher Typ sind Sie?



Arbeit und Werkstatt haben miteinander zu tun. Darum ist der Industrial Style bei Schreibtischen beliebt. **Lampe Larmande**, Fr. 39.90 statt 49.90, bei Lumimart online. **Schreibtisch Eli**, B/T/H: 120 oder 140 × 70 × 76 cm, ab Fr. 175.20 statt 219.-. **Stuhl Omira**, Fr. 79.90 statt 99.90. **Zeitungssammler Colin**, Fr. 71.90 statt 89.90. Bei Livique online erhältlich.



Leben und Arbeit können hart sein, runde Kanten und beruhigende Töne kommen da gerade recht! **Bürostuhl Lia**, Fr. 151.20 statt 189.-. **Tisch Eli**, B/T/H: 120/140 × 70 × 76 cm. Ab Fr. 151.20 statt 189.-. **Stehlampe Boulogne**, Fr. 119.20 statt 149.-, bei Lumimart online. Die Möbel gibts bei Livique online.

www.livique.ch, www.lumimart.ch

Der Romantische

Bei Livique und Lumimart können Sie online shoppen. Die Filialen bieten Beratung und Bestellannahme per Telefon, das Bestellte können Sie in den meisten Filialen abholen. Zudem profitieren Sie bis am 28.02.21 von 20 Prozent Rabatt aufs ganze Sortiment.



ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 19. Januar, bis Samstag, 23. Januar 2021, solange Vorrat

30%
ab 2 Stück

auf das ganze
Gliss Kur Sortiment
nach Wahl
oder im Duo**



25%
ab 2 Stück

auf das ganze
Syoss Sortiment
nach Wahl
oder im Duo**



25%
ab 2 Stück

Auf das ganze
Nature Box Haarpflege
Sortiment
nach Wahl**



25%
ab 2 Stück

auf das ganze
got2b Sortiment
nach Wahl
oder im Duo**



25%
ab 2 Stück

auf das ganze
Schwarzkopf Color
Sortiment
nach Wahl**



25%
ab 2 Stück

auf das ganze
Taft Sortiment
nach Wahl
oder im Duo**



*Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten und Coop City
**Marken sind untereinander nicht kombinierbar.