



Gesundheitsförderung in der digitalen Arbeitswelt

Cluster Rhein-Neckar mit den Gesundheitszentren
Heidelberg, Ludwigshafen, Mannheim und Worms

Dr. Marco Burnus
Tina Querling

Übersicht

- Ausgangssituation
- Systematische Gesundheitsförderung
- Aktuelle Herausforderungen und digitale Gesundheitslösungen
- Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig integrieren

AUSGANGSSITUATION

Wirklichkeit



Wünschenswert



Übersicht

- **Homeoffice-Nutzung:**
38 Prozent der Befragten arbeiten regelmäßig im Homeoffice
- **Vorteile Homeoffice:**
Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, die empfundene Arbeitsproduktivität, Zeitgewinn und Zeitflexibilität.
- **Nachteile Homeoffice:** Fehlende Kontakte zu Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten, erschwerter Zugang zu Unterlagen und Arbeitsmaterialien, fehlende Trennung von Beruf und Privatleben
- **Empfehlung: Den häuslichen Arbeitsplatz als BGM-Handlungsfeld berücksichtigen**
Aktueller Umsetzungsstatus „mäßig“: Arbeitgeber mit Angeboten Schulungen zur Arbeit im Homeoffice (13%) und Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (11%)

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND IHRE UMSETZUNG IM HOMEOFFICE

Gesundheitsförderung ist definiert als Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie dadurch zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Arbeitsplatzgestaltung im Homeoffice:

Arbeitgeber sollten in der aktuellen Situation eine besonders beratende Funktion für Beschäftigte einnehmen (u.a. zum Thema Ergonomie)

Pausengestaltung sollte bei Beschäftigten möglichst aktiv erfolgen, z. B. durch Bewegung, Dehnübungen, progressive Muskelrelaxation.





Übersicht aktuelle Herausforderungen und digitale Gesundheitslösungen



ERGONOMIE im HOMEOFFICE

HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE



Mobiles Arbeiten

Empfehlungen für
gesunde Büroarbeit



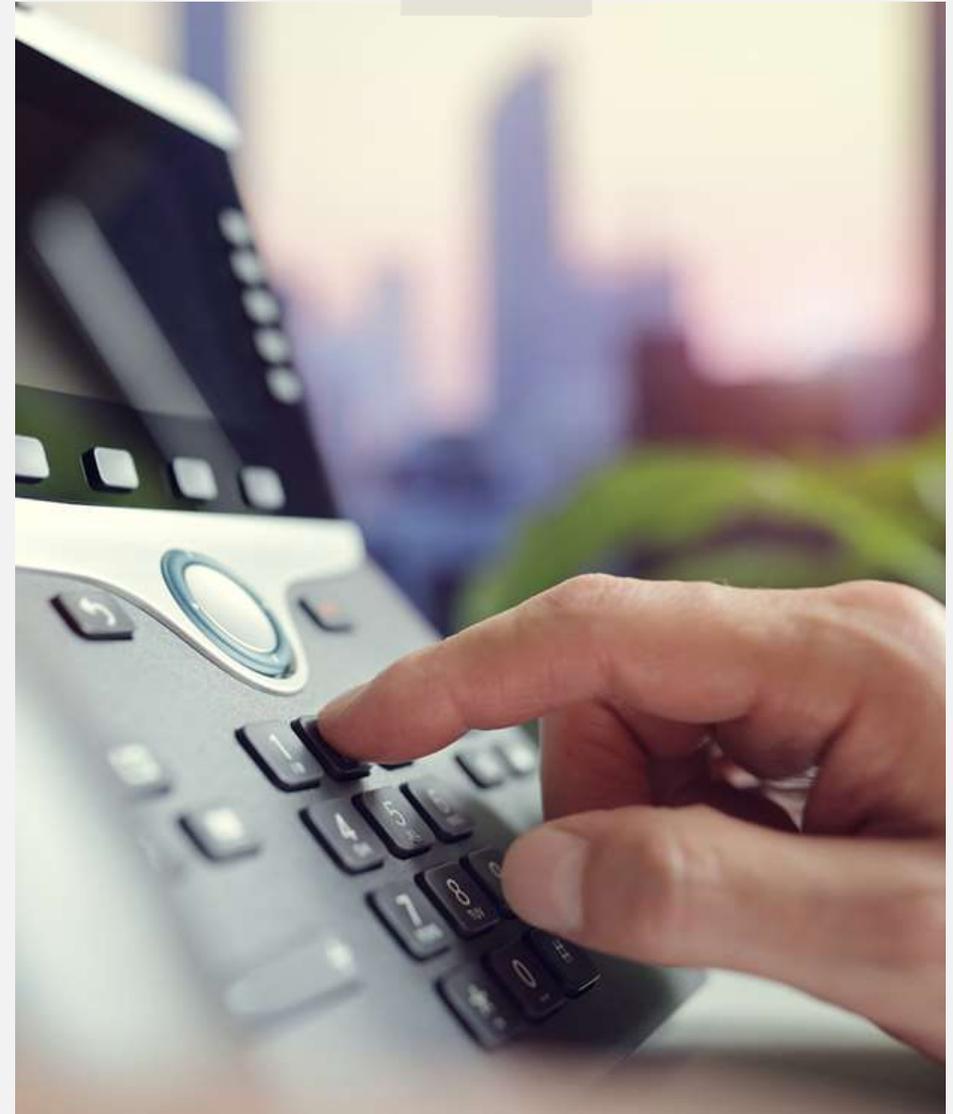
Arbeitsumgebung

Verhältnis-
Ergonomie – Den
Arbeitsplatz
einrichten



Bewegungsmangel

Verhaltens-
Ergonomie -
Gesundheitsbewusstes
Verhalten
Prävention und
Training





LÖSUNGSANSATZ KONKRET MINI-WORKSHOPS LERNEN UND ERLEBEN

- Kombination aus interaktiver Wissensvermittlung und praktischen Übungen
- Dauer: 60 Minuten inkl. Zeit für Fragen
- Per MS Teams*

Bürostuhl-Boxenstopp – Ergonomie am Arbeitsplatz
(Anatomie Rücken, ergonomische ArbeitsplatzEinstellung, Ausgleichsübungen)



GESUND und VITAL

HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE



Ernährung @home

Ernährungsbasics
Makro- und
Mikronährstoffe



Umsetzung im Alltag

Praktische Tipps
zur Umsetzung



Gesunde und ausgewogene Ernährung

Mit einer bunten
Ernährung die
Abwehrkräfte
stärken



WEBINARE

VERSCHIEDENE THEMENSCHWERPUNKTE

- Wissensvermittlung und Impulse
- Ernährung- Rundum gesund! Individuelle Beratung

Ernährung

- Schmecken lassen – gesunde Ernährung für ein gesundes Leben
- Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit – Mit einer bunten Ernährung die Abwehrkräfte stärken



BEWEGUNG und RÜCKENGEESUNDHEIT



HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE



Sitzmarathon in
der modernen
Arbeitswelt

Aufstehen!
Aktive Pause



Rückenschmerzen Prävention



Fit im Alltag

Bewegung und
Sport



AKTIVE PAUSE BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

- Kurze theoretische Einführung und viele Übungen für den (Homeoffice-)Arbeitstag
- Dauer: 30 Minuten
- Per MS Teams*
- Verschiedene Themen:
 - Rumpf ist Trumpf (Stabilisation und Kräftigung für die Rumpfmuskulatur)
 - Tu dir was Gutes (Mobilisation für Rücken und Nacken)
 - Einfach mal durchatmen (Atementspannung)





ENTSPANNUNG

HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE



Mangelnde
Entspannung

Wege in die
Entspannung



Stress und
Erholung

Einfach mal
durchatmen
Entspannungstechn
iken



Kleine
Erholungspausen
im Alltag

Benefits von
Pausen und
Entspannung





MINI-WORKSHOPS LERNEN UND ERLEBEN

- Verschiedene Themen:
 - **Blitzentspannung** – Entspannungstechniken für den Alltag (Grundlagen Stress + Stresskompetenz, Entspannungsübungen für zwischendurch)
 - **Bürostuhl-Boxenstopp – Ergonomie am Arbeitsplatz** (Anatomie Rücken, ergonomische Arbeitplatzeinstellung, Ausgleichsübungen)
 - **Visualtraining – Tuning für die Augen** (Anatomie Augen, Voraussetzungen für gutes Sehen, Visualtraining, Übungen)
 - **Gehirnfitness – Tuning für das Gehirn** (Aufbau und Funktion des Gehirns, Lernen, Gehirnfitnessübungen)

VIDEO-/TELEFONBERATUNG PERSÖNLICHE BERATUNG DURCH UNSERE B.A.D-EXPERTINNEN UND EXPERTEN!

- Telefonische oder videobasierte Expertenberatung
- Dauer: 30 - 45 Minuten inkl. Zeit für Fragen
- Per Telefon oder MS Teams*
- Verschiedene Themen:
 - Ergonomie am (Heim-)Arbeitsplatz
 - Dem Rücken zuliebe!
 - Rundum gesund!
 - Von A bis Zzzz
 - Bleib stark!



ÜBUNGSTUTORIALS FLEXIBEL LERNEN

- Kombination aus Wissensvermittlung im Präsentationsformat und Übungen zur selbstständigen Durchführung als Video
- Individuelle Bereitstellung als Link
- Verschiedene Themen:
 - Einfach mal durchatmen
 - Aufstehen! Bewegtes Büro
 - Blitzentspannung
 - Mach Dich locker!
 - Rumpf ist Trumpf!
 - Tuning für Augen und Gehirn!



VIDEOPRÄSENTATIONEN FLEXIBEL LERNEN

- Wissensvermittlung per Videoformat - Individuelle Bereitstellung als Link
- Verschiedene Themen:
 - **Einfach mal durchatmen:** Atementspannung
(Kennenlernen von Stressreaktionen und Einfluss der Atmung auf diese, Ausprobieren einer Atemtechnik)
 - **BLICKpunkt Augengesundheit**
(Beanspruchungsprofil der Augen am Bildschirmarbeitsplatz, Funktionsweise unserer Augen, Ergonomie am Arbeitsplatz, Augenschule)
 - **Mobiles Arbeiten und Ergonomie:** Herausforderungen begegnen
(Herausforderungen im Homeoffice, den Arbeitsplatz einrichten)
 - **Mach mal Pause!**
(Funktionen von Pausen bei der Arbeit, Regelungen für eine gelungene Pause, Übungen für eine aktive Pausengestaltung)

Digitale Betriebliche Gesundheitsförderung
Übungen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden,
Gesund am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder
unterwegs!

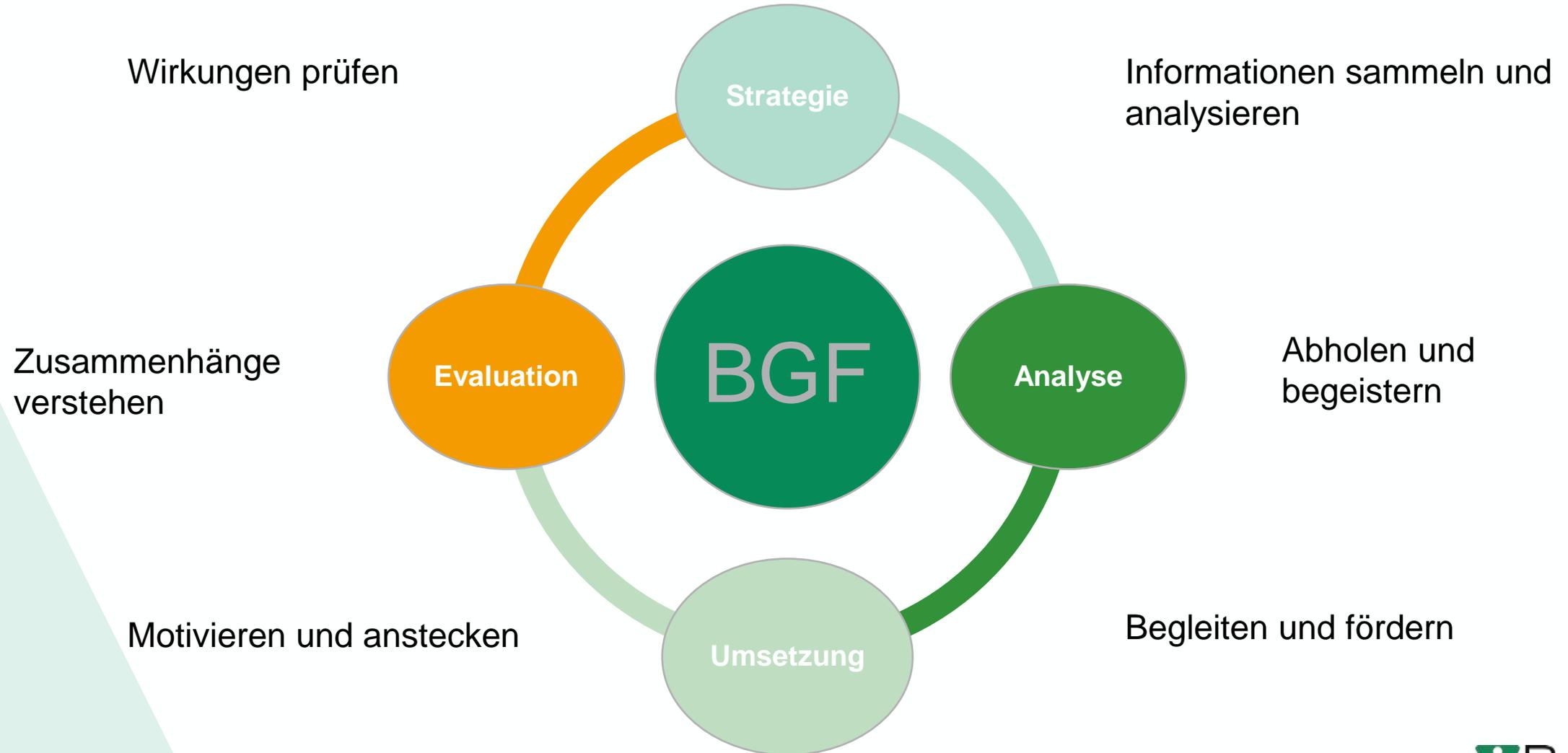
www.bad-gmbh.de/dgf

<https://www.bad-gmbh.de/digitaler-gesundheitstag/>



ZIELGRUPPENSPEZIFISCHES BGF

Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig integriert





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. rer. medic. Marco Burnus
Spartenleiter Gesundheitsmanagement
B·A·D Gesundheitszentrum Ludwigshafen
Marco.burnus@bad-gmbh.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



**Bleiben Sie
gesund!**

Unser digitales Angebot
B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.



Mitarbeitende brauchen zurzeit mehr Unterstützung. Das bezieht sich auf Kinderbetreuung, Ergonomie, Selbstorganisation, Work-Life-Balance oder das Führen virtueller Teams.

Unsere Webinare, digitalen Workshops und Beratungen enthalten viele Übungen und Anregungen, wie Ihre Mitarbeitenden ihre physischen und psychischen Belastungen reduzieren und Kompetenzen zum gesunden Arbeiten entwickeln können.

Nutzen Sie unser digitales Angebot, um Ihr wichtigstes Kapital – Ihre Mitarbeitenden – zu stärken.

Rufen Sie uns an, senden Sie uns eine E-Mail oder nutzen Sie unseren Service-Link:
<https://www.bad-gmbh.de/mit-system-durch-die-krise/>



Inhaltsverzeichnis

Webinare	3
Video-/Telefonberatung	14
Miniworkshops	16
Aktive Pause	18
Videopräsentationen	20
Übungstutorials	22



Webinare

Wissensvermittlung online

Unsere Webinare finden onlinebasiert mit einer Live-Referentin / einem Live-Referenten statt. Sie dienen zur Wissensvermittlung und geben Impulse zu verschiedenen

Themenbereichen wie Gesundes Arbeiten im Homeoffice, Ernährung, Umgang mit der Corona-Pandemie, Führung, Resilienz.



Homeoffice

Mein neuer Arbeitsplatz

Für viele Mitarbeitende ist die Arbeit von zuhause aus eine neue Situation. Webinare zu verschiedenen Aspekten wie zum Beispiel zur Tages- und Zeitplanung, zur Work-Life-

Balance, zur Einrichtung des Arbeitsplatzes sowie zur Ernährung und körperlichen Fitness unterstützen in der Gestaltung des Arbeitsalltags.

Webinare

Zielgruppe

Mitarbeitende in Quarantäne und im Homeoffice

Selbstorganisation

Inhalt

Im Fokus dieses Webinars steht die gesunde Selbstorganisation im Homeoffice mit Tipps und Hinweisen zur Arbeitsorganisation, Pausengestaltung und der Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen.

Die besonderen Herausforderungen im Homeoffice werden aufgegriffen: Ein veränderter Alltag braucht eine neue Tages- und Zeitplanung. Dazu gibt es hilfreiche Tipps.

Fit @ Home

Inhalt

Die sechs wichtigsten Punkte für körperliche Fitness / mentale Stärke in Krisenzeiten zuhause, Stabilität und Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit.

Umgang im Miteinander bei räumlicher Enge

Inhalt

Vorgestellt werden Herausforderungen für das Zusammenleben in Quarantäne und im Homeoffice. Die Teilnehmenden werden für eigene Verhaltensweisen gegenüber Partnerin / Partner / Familie sensibilisiert. Es werden Strategien vermittelt, um trotz räumlicher Ausnahmesituation ein seelisches Gleichgewicht zu gewährleisten.

Ergonomie

Inhalt

Eine Vielzahl der Mitarbeitenden arbeitet derzeit im Homeoffice. Da dies bisher bei vielen Beschäftigten eher die Ausnahme als die Regel war, sind nur wenige auf die Situation eingestellt. Das Webinar zeigt, wie man mit den räumlichen Gegebenheiten einen möglichst ergonomischen, gesunden Arbeitsplatz einrichtet. Man sollte sich wohlfühlen, die Produktivität und Leistungsfähigkeit erhalten sowie sicherheitsrelevante Kriterien berücksichtigen. Zudem wird auf den Umgang mit Mobile Devices eingegangen, ferner werden Ausgleichsübungen zum bewegungsreduzierten Alltag vorgestellt.

Work-Life-Balance / Quick-Check

Inhalt

Moderierte Selbstreflexion zur Work-Life-Balance ("Quick Check"): Vom Startpunkt „Arbeiten im Homeoffice“ aus werden die weiteren Lebensbereiche „Körper“, „Kontakt“ und „Sinn“ als Bestandteile des Work-Life-Balance-Konzeptes vorgestellt und im Webinar beleuchtet: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Möglichkeit, individuelle Handlungsansätze zur Stärkung ihrer persönlichen Work-Life-Balance in ungewohnten Zeiten zu gewinnen.

Kinderbetreuung

Inhalt

Im Fokus dieses Webinars steht die Frage, wie die Doppelbelastung von Arbeit und Kinderbetreuung im Homeoffice vereinbar sein kann. Es gibt Tipps und Hinweise zur Arbeitsorganisation, zur Pausengestaltung mit Kindern sowie zu Aspekten, die die Partnerschaft in diesen Zeiten betreffen.



Ernährung

Gesund und Fit

Wie sieht gesunde Ernährung aus? Was sollte man essen, was eher meiden?

Wer gesund essen will, muss sich nicht auf den Verzehr von Möhren und Äpfeln beschränken.

Erhalten Sie in unseren Webinaren Tipps für eine ausgewogene Ernährung im Berufsalltag.

Webinare

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Anforderungen an eine gesunde Ernährung

Inhalt

Praktische Tipps zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung in Krisenzeiten und im Homeoffice.

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

Inhalt

Mit einer bunten Ernährung die Abwehrkräfte stärken.

Die Teilnehmenden erfahren, wie man mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung die Immunabwehr stärken kann.

Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben

Inhalt

Sich wohlfühlen, Energie haben, Leistung bringen – all das kann eine richtige Ernährung bewirken. Im Webinar werden einfache Umsetzungsstrategien für eine ausgewogene Ernährung im Alltag vermittelt.



Führung

Virtuelle Teams in Krisenzeiten

Als Folge der Corona-Krise arbeiten viele Beschäftigte von zuhause aus. Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, Teams virtuell führen zu müssen und dabei unter-

schiedliche Typen von Mitarbeitenden im Blick zu haben. Die Webinare geben Tipps und Hinweise zu diesem Themenbereich.

Webinare

Zielgruppe
Führungskräfte

FÜHREN virtueller Teams in Krisenzeiten

Inhalt

Leitendes Thema des Webinars ist die „Aufmerksamkeit der Führungskraft“ als eine wesentliche Haltung und Fähigkeit in der Kommunikation mit Teams und einzelnen Mitarbeitenden über die räumliche Distanz hinweg.

Ergänzende Materialien: Kurzinformation

Im Fokus stehen Hinweise für die Kommunikation von Führungskräften mit ihren Teams und einzelnen Mitarbeitenden, um über räumliche Distanz hinweg in Kontakt zu bleiben. „Aufmerksamkeit der Führungskraft“ ist dabei eine wesentliche Haltung und Fähigkeit, für die im Leitfaden sensibilisiert wird.

FÜHREN von Mitarbeitenden mit Ängsten, Ungewissheit und Existenzangst

Inhalt

Wie gehe ich als Führungskraft mit Mitarbeitenden um, die durch Kurzarbeit finanzielle Einbrüche zu erwarten haben? Unsicherheit und Angst vor Jobverlust kann lähmend wirken. Führungskräfte erfahren mehr über mögliche Bewältigungsmechanismen. Praktische Handlungsempfehlungen für den Führungsalltag sind Gegenstand des Webinars.



Resilienz

Gestärkt durch die Krise

Resilienz – und damit die psychische Widerstandsfähigkeit – ist gerade in Krisenzeiten besonders gefragt. Die Webinare richten sich

an Mitarbeitende, die Strategien erlernen möchten, um Herausforderungen widerstandsfähig zu meistern.

Webinare

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Resilienz - Aus Krisen gestärkt hervorgehen

Inhalt

In dem Webinar erfahren Sie, was Resilienz ist, wie sie entsteht und wie wir sie weiterentwickeln können. Gerade in Zeiten von Krisen (wie aktuell die Corona-Krise) hilft uns unsere Resilienz (= psychische Widerstandskraft) im Umgang mit schwierigen Situationen, Gedanken oder Gefühlen.

Gesunder Umgang mit Belastungen

Inhalt

Hinweise und Tipps für Mitarbeitende in herausfordernden Situationen wie einer Krise, zur Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit, Resilienz.

Schlafgesundheit in Zeiten besonderer Belastung

Inhalt

In diesem Webinar werden die Auswirkungen der Pandemie-Krise auf unsere Schlafgesundheit, unser Schlafverhalten und unser Immunsystem beschrieben und hilfreiche Bewältigungsstrategien vermittelt.



Unsicherheit

Umgang mit Ängsten

Die Ausbreitung des Coronavirus ängstigt viele Menschen. Webinare und Podcast vermitteln, wie man einen guten Umgang mit den Unsicherheiten und Sorgen bekommt.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch zu allen Fragen rund um diese Thematik und geben Ihnen individuelle Hilfestellung.

Webinare

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Umgang mit Sorgen in Zeiten von Corona

Inhalt

Das Seminar vermittelt Grundlagen zum Angstverständnis, um unterschiedliche Reaktionen auf die aktuelle Krisensituation einzuordnen und eigene Verhaltensweisen zu reflektieren. Hinweise und Tipps zum Umgang mit Unsicherheit und Sorgen in der derzeitigen Ausnahmesituation werden vorgestellt und eine Übungsübersicht für die Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Achtsamkeit mit der Krankheitsgefährdung

Inhalt

Erfahren und lernen Sie in dem Webinar, wie Sie Ihre Abwehrkräfte gegen Viren stärken können, sich gegen etwaige Infektion durch Bewegung, Ernährung und Entspannung wappnen und Stress regulieren können.

Podcast

Zielgruppe
Mitarbeitende in Quarantäne und im Homeoffice

Einen KÜHLEN Kopf in unsicheren Zeiten bewahren

Inhalt

In einem kurzen Podcast werden aufkommende Ängste, Unsicherheiten und Sorgen vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Krise beleuchtet und eingeordnet. Praktische Tipps und Empfehlungen zum positiven Umgang mit der derzeitigen Ausnahmesituation werden vermittelt.

Sprech:ZEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Inhalt

Telefonische Beratung und individuelle Unterstützung für alle Mitarbeitenden, insbesondere diejenigen, die sich aufgrund der aktuellen Situation unsicher oder ängstlich fühlen. Ein B-A-D-Ärztinnen-/Ärzte-Team beantwortet Fragen zu medizinischen Themen.



video- und Telefonberatung

1:1 für mich! – Persönliche Beratung
durch B·A·D-Expertinnen und -Experten

B·A·D-Expertinnen und -Experten bieten persönliche telefonische Beratung oder Videoberatung an zu individuellen Themen

rund um Entspannung, Schlafgesundheit, Ernährung, Ergonomie und Bewegung.

Video- und Telefonberatung

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Rückengesundheit: Dem Rücken zuliebe.

Inhalt

In einem persönlichen Telefonat oder Gespräch per Video beantworten B·A·D-Expertinnen und -Experten individuelle Fragen zur Rückengesundheit.

Ernährung: Rundum gesund!

Inhalt

Telefonische oder videobasierte Gesprächstermine mit einer Expertin / einem Experten ermöglichen individuelle Fragestellungen zum Thema Ernährung.

Schlafgesundheit: Von A bis Zzzz.

Inhalt

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Dabei ist Schlaf wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. In einem Telefongespräch oder einem Face-to-Face-Gespräch per Video können alle Fragen rund um dieses Thema angesprochen werden.

Ergonomie: Locken vom Hocker

Inhalt

Was bedeutet ständiges Arbeiten vor dem Bildschirm für unseren Körper? Und was können wir tun, um entspannt und gesund zu arbeiten? In einem Telefongespräch oder einem Face-to-Face-Gespräch per Video werden individuelle Fragen rund um die Ergonomie des Büroarbeitsplatzes besprochen.

Entspannung: Bleib stark!

Inhalt

Ein Leben ohne Krisen gibt es nicht. Umso wichtiger ist es daher, schwierige Situationen zu meistern. In den Telefon- oder den Face-to-Face-Gesprächen per Video steht die Stärkung der Erholungskompetenz im Mittelpunkt.



Jetzt
mitmachen!

Miniworkshops

Gesundheit für Zwischendurch

Unsere Miniworkshops sind eine Kombination aus interaktiver Wissensvermittlung sowie praktischen Übungselementen. Sie dauern rund 60 Minuten.

Miniworkshops

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Blitzentspannung – Entspannungstechniken für den Alltag

Inhalt

Der Kurzworkshop behandelt die Themen Stress und Erholung. Teilnehmende erfahren wissenschaftliche Hintergründe und lernen schnell wirksame Techniken zur Entspannung, die auch für den Berufsalltag geeignet sind.

Bürostuhl-Boxenstopp – Ergonomie am Arbeitsplatz

Inhalt

Der ergonomische Arbeitsplatz spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der praxisorientierte Workshop gibt Empfehlungen für gesunde Büroarbeit.

Gehirnfitness – Tuning für das Gehirn

Inhalt

Der virtuelle Kurzworkshop vermittelt Hintergrundwissen zum Thema Gehirn, Lernen und Gehirnfitness. In praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert werden können.

Visualtraining – Tuning für die Augen

Inhalt

Arbeiten am Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen und hat oft negative Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Nachtblindheit. Der praxisorientierte Workshop vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse rund ums Sehen sowie Übungen zur Stärkung der Augenfunktion und zur Entspannung.



Aktive Pause

Fit im Alltag

Zu wenig Bewegung und mangelnde Entspannung sind Phänomene der modernen Arbeitswelt. Teilnehmende lernen Übungen

zur Atementspannung, zur Stabilisierung der Rücken-, Nacken- und Rumpfmuskulatur.

Aktive Pause

Zielgruppe

alle Mitarbeitenden

Dauer: 30 Minuten

Rumpf ist Trumpf

Inhalt

Erfahren Sie, wie Sie durch kleine Übungen die Rumpfmuskulatur stabil halten und Ihre Muskulatur kräftigen können. Eine stabile Bauch- und Rückenmuskulatur bildet das erforderliche muskuläre Korsett, um die Wirbelsäule zu stabilisieren und Fehlhaltungen und -belastungen entgegenzuwirken.

Tu dir was Gutes

Inhalt

Lernen Sie praxisnahe Übungen kennen, die Rücken- und Nackenbeschwerden vorbeugen und sich jederzeit und über den Tag verteilt durchführen lassen. Die Schwerpunkte der Übungen liegen auf dem Erhalt bzw. der Erweiterung des Bewegungsumfangs der Gelenke.

Einfach mal durchatmen

Inhalt

Bewusst zu atmen hilft, sich im Alltag zu entspannen. Doch für viele von uns besteht eine große Herausforderung darin, die eigene Atmung wahrzunehmen. Sie lernen gezielte Übungen kennen, um Ihren Atem achtsam zu beobachten und sich gleichzeitig kleine Erholungspausen im Alltag zu verschaffen.



Videopräsentationen

Lernvideos für den Arbeitsalltag

Mitarbeitende können zu ausgewählten Themen aus der Gesundheitsförderung Lernvideos bearbeiten. Diese enthalten neben interessanten und alltagsorientierten Informa-

tionen auch kleine Übungseinheiten. Dadurch werden die Mitarbeitenden animiert, das Gelernte aktiv im Arbeitsalltag anzuwenden.

Videopräsentationen

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Organisation

Die Videopräsentation kann zur internen Nutzung für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung gestellt werden. Das Format ist videobasiert und kann über einen separat versendeten Link abgerufen werden. Eine Vorankündigung mit einem entsprechenden Informationstext hat sich als sinnvoll erwiesen.

Einfach mal durchatmen

Inhalt

- Kennenlernen von Stressreaktionen-
- Ausprobieren einer Atemtechnik

Blickpunkt Augengesundheit

Inhalt

- Beanspruchungsprofil der Augen am Bildschirmarbeitsplatz
- Funktionsweise unserer Augen
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Augenschule: Übungen zur Entlastung, Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur

Mobiles Arbeiten und Ergonomie

Inhalt

- Herausforderungen im Homeoffice
- Den Arbeitsplatz einrichten

Mach mal Pause

Inhalt

- Funktionen von Pausen bei der Arbeit
- Regelungen für eine gelungene Pause
- Übungen für eine aktive Pausengestaltung



Übungstutorials

Learning by Doing

Mithilfe der Übungstutorials werden Mitarbeitende mit kleinen Übungen zu mehr Bewegung im Alltag animiert und durch Entspannungstechniken geleitet, die dabei helfen, das individuelle Stresslevel zu reduzieren.

Das Format ist webbasiert und gibt zunächst einen kurzen theoretischen Einstieg in die ausgewählte Thematik. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung praktischer Anwendungsübungen.

Übungstutorials

Zielgruppe
alle Mitarbeitenden

Organisation

Die Übungstutorials können zur internen Nutzung für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung gestellt werden. Eine Vorankündigung mit einem entsprechenden Informationstext hat sich als sinnvoll erwiesen.

Sie können zwischen verschiedenen Inhalten wählen:

Entspannung

- Einfach mal durchatmen
- Blitzentspannung

Rückengesundheit

- Aufstehen! Bewegtes Büro
- Mach Dich locker
- Rumpf ist Trumpf

Augengesundheit

- Tuning für Augen und Gehirn



B·A·D ist der bevorzugte Partner für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement – für Unternehmen aller Branchen und Größen. Nutzen Sie die Gesundheit und Arbeitsqualität für Ihren Unternehmenserfolg. Effizient. Nachhaltig. Mit uns. An Ihrer Seite.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

MEDIZIN

- Arbeitsmedizin
- Reisemedizin
- Verkehrsmedizin
- Gutachten

TECHNIK

- Arbeitssicherheit
- Gefährdungsbeurteilung
- Brandschutz
- Explosionsschutz
- Management gefährlicher Stoffe
- Prüfungen
- Schall- und Vibrationsbewertung
- SiGeKo
- PreSys 2.0

GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Employee Assistance Program (EAP)
- Kompetenzentwicklung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Organisationsberatung – gesundes Unternehmen
- Gesundheitsförderung
- Digitale Gesundheitsangebote

© B·A·D GmbH, 04/2021, Vers. 2.0 - vertraulich - extern

Folgen Sie uns
auf Social Media



B·A·D
GESUNDHEITSVORSORGE UND
SICHERHEITSTECHNIK GMBH



B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Zentrale: Herbert-Rabius-Straße 1 · 53225 Bonn

bad-gmbh.de · E-Mail: info@bad-gmbh.de · Service-Telefon: 0800 1241188



Ergonomie im Home Office

Die meisten Haushalte sind nicht auf Home Office eingestellt, schon gar nicht, wenn diese Situation plötzlich eintritt und länger als erwartet anhält. Der Küchenstuhl, ein nicht höhenverstellbarer Tisch und der kleine Laptop können da schnell zu Risikofaktoren für Rückenschmerzen und Unwohlsein werden.

Richten Sie den Arbeitsplatz so gut es geht ergonomisch ein, aber verzichten Sie auf Perfektion.

Seien Sie stattdessen kreativ - Schauen Sie, welche Möglichkeiten Ihr Zuhause hergibt!



Tip

Machen Sie alle 30 - 60 Minuten Bewegungspausen v.a. mit Lockerungsübungen für Unterarme, Hände und Schulter-Nackengebiet.

© B.A.D GmbH, 03/2020

Stuhl:

- Volle Sitzfläche bis zur Rückenlehne ausnutzen
- Stuhlhöhe einstellen: Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel $>90^\circ$
- Passen Sie Ihre Sitzhöhe, wenn möglich, an den Arbeitstisch an
- Sollten die Füße in der Luft schweben, ein Fußbänkchen o.Ä. (Kiste, Bücher etc.) verwenden

Kein passender/ergonomischer Stuhl verfügbar?

- Wechseln Sie so oft es geht die Sitzposition (min. alle 20 - 30 Minuten) zum Beispiel:
 - Gerade sitzen
 - Überschlagene Beine rechts und links im Wechsel
 - Kreisen Sie das Becken usw.
- Stehen Sie auf bzw. bleiben Sie in Bewegung:
 - Kaffee/Tee holen
 - Gang in andere Zimmer/Garten
 - Telefonieren im Stehen usw.
- Nutzen Sie möglichst viele verschiedenen Sitzgelegenheiten (alle 60 Minuten wechseln):
 - Küchenstuhl
 - Bürostuhl
 - Gymnastikball usw.

Tisch:

- Ellenbogen ca. 90° bei Auflage der Unterarme auf den Tisch
- Ausreichend Platz zum Arbeiten schaffen

Tischhöhe zu niedrig/unpassend?

- Nutzen Sie Stehmöglichkeiten, wie zum Beispiel:
 - Tresen/Sideboard
 - Bügelbrett
 - Katzenkratzbaum usw.

Bildschirm / Tastatur / Maus:

- Optimal: separate Maus und Tastatur zum Laptop

Keine separate Maus/Tastatur/Bildschirm verfügbar?

- Bei vorhandener externer Tastatur eine Laptopverhöhung bauen aus:
 - Büchern
 - Pappe
 - Lego (Was gibt das Kinderzimmer noch her?)