

Gepflegt im Homeoffice

Corona sorgt nach wie vor für Wirbel im Leben. Viele Ihrer Kunden arbeiten auf lange Sicht von zuhause aus. Geben Sie Ihren Kunden Tipps, wie sie Haut und Körper in dieser Zeit **gesund** und **fit** halten.



© Flamingoimages / iStock / Getty Images

Rund ein Viertel der Menschen, die normalerweise täglich zur Arbeit pendeln, sitzt derzeit im Homeoffice. Und das hinterlässt Spuren: Trockene Haut, Rückenprobleme oder ein paar Pfunde mehr sind typische Begleiterscheinungen. So weit muss es nicht kommen, beziehungsweise es lässt sich wieder in den Griff kriegen. Vorausgesetzt, es wird aktiv etwas dafür getan. Denn Struktur im Hinblick auf

Essen, Pflegen, Bewegen und auch Kleidung kann dazu beitragen, besser durch den Tag am heimischen Arbeitsplatz zu kommen.

Gammel-Look hemmt die Produktivität Wie praktisch – man kann durchs Homeoffice meist etwas länger liegenbleiben. Auch das Zurechtmachen lassen viele jetzt einfach sein. Doch mit der Zeit überträgt sich das gerne auch auf die Produktivität. Wie sagte schon Desig-

ner Karl Lagerfeld: „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“. So dramatisch ist es wohl nicht. Dennoch: Schlafanzug oder Joggingdress sind normalerweise mit Entspannung und Freizeit verknüpft und nicht mit produktiver Arbeit. Empfehlen Sie Ihren Kunden sich auch im Homeoffice anzuziehen und eine grobe Tagesagenda anzulegen. Das bringt automatisch mehr Struktur in den Alltag. Und auch zu Hause ist es wichtig und sinnvoll Haut und Haare zu pflegen. Eine Feuchtigkeits- sowie Augencreme machen nach wie vor Sinn. Wer den ganzen Tag vor dem PC arbeitet, sollte seine Haut zusätzlich mit einer UV-Pflege versorgen, die gleichzeitig vor HEV-Licht (High Energy Visible) schützt. Es kommt nicht nur im Tageslicht vor, sondern strahlt verstärkt als blaues Licht von Computerbildschirmen, Smartphones, Laptops und Tablets auf das Gesicht. Sie haben bestimmt verträgliche Produkte, die unter der Tagescreme aufgetragen oder mit der Creme gemischt werden und das Gesicht so vor HEV-Licht schützen können. Das Problem beim blauen Licht ist, dass es besonders tief in die

Haut eindringt und so lichtbedingte Hautalterung und verstärkte Hyperpigmentierung forcieren kann.

Kleine Feuchtigkeitsbooster für zwischendurch Damit die Haut beim Arbeiten am heimischen Schreibtisch ab und zu eine kleine Feuchtigkeitsdusche bekommt, bieten sich dazu Thermalwassersprays an. Besonders erfrischend, wenn sie aus dem Kühlschrank kommen. Gerade jetzt, wo es warm ist und schnell die Müdigkeit naht, kann ein Sprühstoß wahre Wunder bewirken. Dazu versorgt Thermalwasserspray die Haut zusätzlich mit wichtigen Mineralstoffen. Ein weiteres, neues Highlight ist ein Hyaluronsäure-Gesichtsspray. Beim Aufsprühen versorgt es die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit. Das parfümfreie Spray ist erfrischend, hautberuhigend und Spannungsgefühle verschwinden.

Den Augen etwas Gutes tun Stundenlanges Arbeiten vor einem Bildschirm geht auch zu Lasten der Augen. Sie werden trocken, jucken, sind gereizt, tränen und fühlen sich müde an. Empfehlen Sie Kunden dazu Augentropfen mit Hyaluronsäure. Diese können mehrfach täglich in die Augen getropft werden, um sie angenehm zu befeuchten. Auch ein Augengel zum Beispiel mit Hyaluronsäure, Thermalwasser oder Aloe vera hilft dabei, die zarte Haut rund ums Auge mit Feuchtigkeit zu versorgen. So lassen sich zum Beispiel Spannungsgefühle auf der Haut, verursacht durch tränende Augen und Computerarbeit, mindern. Raten Sie Ihren Kunden regelmäßig zu kleinen Augenübungen, zum Beispiel kurz in die Ferne schauen und dabei mehrfach bewusst zu blinzeln. Oder mit

den Augen eine imaginäre Acht rollen. Ein Mini-Relaxing für müde, schmerzende Augen: Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. Handballen zwei Minuten sanft auf die geschlossenen Augen legen, tief durchatmen. Langsam die Augen öffnen und wiederholen. Bei geschwollenen Augen eine kleine Pause einlegen, eine Kühlbrille für die Augen auflegen und entspannen. Ebenfalls wirksam: abgekühlte und ausgedrückte Schwarzteebeutel auf die Augen legen. Fünf bis zehn Minuten wirken lassen und schon sind sie frischer und erholter.

Was hilft gegen Naschen im Homeoffice? Ein Kaffee mit Milchschaum oder Flavour-Sirup, ein paar Kekse dazu, eine Scheibe Käse aus dem

Kühlschrank, Gummibärchen oder eine Tafel Schokolade. Im Homeoffice können der Kühlschrank und die Süßigkeiten-schublade zur Kilofalle werden. Doch wie so vieles im Leben ist auch bewusstes Naschen eine Sache des Trainings. Viele berichten, dass sie im Homeoffice weitaus öfter zugreifen als im Büro. Empfehlen Sie dazu Folgendes: Man kann es sich zur Regel machen, am Homeoffice-Arbeitsplatz nicht zu essen. Weder eine Hauptmahlzeit noch etwas zwischendurch. Wer sich das zur Gewohnheit macht, praktiziert es mit der Zeit automatisch, sodass Naschen im Homeoffice kein großes Thema mehr ist. Empfehlenswert ist es außerdem feste Pausenzeiten einzuplanen, ähnlich wie im Büro. Der Körper stellt sich sehr

schnell auf feste Essenszeiten ein und meist knurrt der Magen dann in diesem Zeitfenster. Empfehlen Sie Ihren Kunden täglich frisches Gemüse, Salat, Obst – wer fettbewusst und abwechslungsreich isst, fühlt sich fitter, leistungsfähiger und kann sich oft auch besser konzentrieren. Außerdem wird der Körper mit natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt. Wichtig ist es, genug zu trinken. Empfehlen Sie dazu eineinhalb bis zwei Liter Getränke täglich. Bis zu einem halben Liter Kaffee, schwarzer oder grüner Tee kann in diese Menge eingerechnet werden. Der Rest bietet sich zum Beispiel als Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie selbst gemachte Saftschorlen an.

Genug trinken hilft auch bei Kopfschmerzen und drohender Müdigkeit. Ganz nebenbei ist dies alles auch noch Hautpflege von innen. Damit noch etwas Bewegung in den Homeoffice-Alltag kommt, empfehlen Sie Ihren Kunden bei jedem Telefonat aufzustehen und umher zu gehen. Einmal pro Stunde fünf Minuten weg vom Schreibtisch und ein paar Kniebeugen oder Dehnübungen machen. So bleibt auch der Rücken fit und es kommt nicht zu übermäßigen Rückenschmerzen. Mit Ihren Tipps kommen Ihre Kunden fit, gepflegt und gut durch den heimischen Arbeitsalltag. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*

Anzeige



© Wand_Prapan / iStock / Getty Images

PTA-JOBS

SUCHEN SIE VERSTÄRKUNG FÜR IHR TEAM?

Wir erreichen täglich tausende PTA. Nutzen Sie unsere Reichweite für ihre Personalsuche. Schalten Sie ab sofort eine Anzeige auf unserem neuen Stellenmarkt unter www.diepta.de/jobs.

Informationen unter
www.diepta.de/jobs

PTA 
DIE PTA IN DER APOTHEKE