

# Abstand halten und dadurch zusammenstehen

Autor/in: Sara Dolf-Metzler  
 Ausgabestelle: Kommission Gesundheitsmanagement  
 Geltungsbereich: Fachhochschule Graubünden  
 Klassifizierung: Nicht klassifiziert  
 Version: V01.01  
 Ausgabedatum: 03.04.2020

## Änderungskontrolle

| Version | Überarbeitung     | Autor/in          | Datum      |
|---------|-------------------|-------------------|------------|
| V00.01  | Erstellen         | Sara Dolf-Metzler | 23.03.2020 |
| V01.00  | Anpassungen       | Flurina Simeon    | 24.03.2020 |
| V01.01  | Ergänzung Basefit | Flurina Simeon    | 03.04.2020 |

| Freigabe durch | Datum |
|----------------|-------|
| --             | --    |

## Inhaltsverzeichnis

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 | Einleitung.....                        | 2 |
| 2 | Coronavirus .....                      | 2 |
| 3 | Mentale und psychische Gesundheit..... | 2 |
| 4 | Home Office / Flex Work.....           | 2 |
| 5 | Gesundheitstipps.....                  | 3 |
| 6 | Bewegung und Sport.....                | 4 |

## 1 Einleitung

Die Kommission Gesundheitsmanagement und der Hochschulsport stellen den Angehörigen der FH Graubünden einige Tipps und Online-Ressourcen zum Thema Gesundheit zur Verfügung. Gute Gesundheit!

## 2 Coronavirus

### **Verhalten zum Schutz vor dem Coronavirus (BAG)**

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/so-schuetzen-wir-uns.html>

### **Unterstützende Massnahmen aus der Mind Body Medicine zu Bewegung, Ernährung, Self Care, Entspannung etc. (Universitätsspital Zürich)**

<https://www.mbm-usz.ch/corona/>

## 3 Mentale und psychische Gesundheit

### **Seelische Gesundheit in Zeiten von Corona** (Mental Health Europe)

[https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18\\_MHE-Tipps-Layout-2.pdf](https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2020/03/2020-03-18_MHE-Tipps-Layout-2.pdf)

### **Mental Health Europe** (in Englisch)

<https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

### **Impulse zur psychischen Gesundheit** (Bischofit – Gesundheitsförderung Graubünden)

<https://bischofit.ch/d/impulse/>

## 4 Home Office / Flex Work

### **So gelingt Home Office**

Mehr Zeit zuhause, weniger Zeit im öffentlichen Verkehr verbringen – Home Office hat einige Vorteile, birgt jedoch auch Herausforderung, vor allem für jene, die bisher noch wenig von zu Hause oder von unterwegs gearbeitet haben.

### **Arbeitsplatz ergonomisch einrichten**

- Bildschirm: Reflexionen vermeiden und den Bildschirm in einem 90°-Winkel zum Fenster aufstellen.
- Bildschirm gerade vor sich hinstellen, ca. 70-90 cm Sehdistanz
- Bildschirmoberkante ca. 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe
- Stuhl: Knie und Hüfte im 90°-Winkel oder etwas grösser
- Tisch: Tisch und Tastatur auf Ellenbogenhöhe (sitzend)
- Kreative Ideen: z.B. kann man versuchen, das Bügelbrett in ein Stehpult umzufunktionieren

Weiterführende Informationen finden Sie hier: <https://www.suva.ch/de-CH/material/Factsheets/arbeitsplatz-einrichten>

### **In Bewegung bleiben und Pausen machen**

- Zeitplan: Arbeitszeiten und Pausen einhalten
- Bewegung: in den Pausen aufstehen, Post holen, die Treppe hoch und runter laufen, sich strecken und die Sitzposition häufig ändern. Pausen bewusst einplanen.

Ideen für Pausen in Bewegung sitzend und stehend: <https://www.suva.ch/de-CH/material/Filme/flow-vielsitzer-und-warm-up>

Weiterführende Informationen: Abschnitt [Bewegung und Sport](#)

### **Ruhezeiten**

Im Home Office besteht eine mögliche Herausforderung darin, sich zu wenig abzugrenzen und zu wenig Pausen zu machen. Man will einen Job zum Abschluss bringen und arbeitet bis spät in die Nacht oder am Wochenende. Das ist auf Dauer ungesund. Andere Tätigkeiten, Ruhezeiten, die viel zitierte Work-Life-Balance sind wichtig. Gefragt ist einmal mehr: Disziplin. Auch wenn es sich gut anfühlt, lange zu arbeiten. Man sollte anderem Raum geben und genügend Pausen machen. Körper und Psyche, sowie die langfristige Produktivität werden es danken. Vor allem auch jene Mitarbeitenden, die in der jetzigen Situation gleichzeitig ihre Kinder zu Hause betreuen, sollten auf regelmässige Ruhezeiten achten.

Anregungen zu mehr Achtsamkeit und geführte Kurz-Meditationen:

<https://www.headspace.com/de/work>

### **Austausch und Team Building**

Sie können mit Ihren Büro-, Team- und Arbeitskolleginnen und Kollegen in Kontakt bleiben. Nutzen Sie online Tools (u. a. Skype, Webex) um sich z.B. für eine gemeinsame Kaffeepause zu verabreden.

### **Führung**

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden und Ihr Team dabei ein möglichst gesundes und ergonomisches Arbeiten im Home Office zu ermöglichen. Erkundigen Sie sich nach deren Befinden und allfälligen Bedürfnissen.

Einige weitere Inspirationen dazu:

<https://www.srf.ch/radio-srf-3/aktuell/zuhause-arbeiten-oder-lernen-so-gelingt-homeoffice>

<https://www.watson.ch/schweiz/leben/635877606-so-erleben-wir-das-home-office-wegen-dem-coronavirus-inkl-5-tipps>

## **5 Gesundheitstipps**

<https://bischfit.ch/f/erwachsene/>

### **Für Familien: Ernährungs- und Bewegungstipps – Schwung im Alltag** (Gesundheitsförderung CH)

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung-und-bewegung/Broschuere\\_Schwung\\_im\\_Alltag.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung-und-bewegung/Broschuere_Schwung_im_Alltag.pdf)

### **Ernährung** (Gesundheitsförderung CH):

[https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung/Merkblatt\\_Lebensmittelpyramide\\_Deutsch.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/ernaehrung/Merkblatt_Lebensmittelpyramide_Deutsch.pdf)

## 6 Bewegung und Sport

### **Basefit**

Basefit stellt für die Zeit der Studioschliessung das gesamte Angebot von Group Fitness On-Demand kostenlos für die registrierten Kundinnen und Kunden zur Verfügung. Nutze das Angebot und bleibe auch in deinen eigenen vier Wänden fit! Weitere Informationen und das Login zu den Kursen:

<https://basefit.webplayer.fit/>

### **Sweat: Kayla Itsines Fitness**

Sie ist die Fitnesskönigin der sozialen Medien: Die australische Personal Trainerin Kayla Itsines hat mit «Sweat» das Nummer-eins-Work-out-App für Frauen lanciert. Zusammen mit anderen Frauen bietet Itsines in ihrer App Work-outs, Ernährungsratgeber und Unterstützung, um fit zu werden. Mit ihrer ausgelassenen Art, schafft die Personal Trainern es, den NutzerInnen die notwendige Trainingsmotivation zu liefern, die sie brauchen. Google Play und App Store; 7 Tage lang kostenlos testen, anschliessend muss ein Abo abgeschlossen werden. <https://www.kaylaitsines.com/>

### **Adidas Training by Runtastic**

Wer Muskeln aufbauen, abnehmen, Fett verbrennen, die Ausdauer verbessern, Bauch, Beine und Po trainieren oder selbstbewusster werden will, der ist mit der «Training by Runtastic»-App von Adidas gut bedient. Das Training wird individuell an die Ziele, Muskelgruppe und den Kalender angepasst. Dabei liegt der Fokus auf schnellen, intensiven Work-outs. Die Dauer des Trainings kann selbst bestimmt werden und liegt zwischen 7 und 45 Minuten. Google Play und App Store; gratis, In-App-Käufe möglich.

<https://www.runtastic.com/de/>

### **Seven – 7 Minuten Training**

Wie bei anderen Apps wird auch bei «Seven» der Trainingsplan auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Eingestellt werden kann das Geschlecht, die gewünschte Trainingshäufigkeit und Ziele. Die Anleitungen zu den kurzen, aber intensiven Work-outs gibt es im Video-Format. Täglich sieben Minuten sollen laut der App zu einem Ergebnis führen. Wer jedoch mehr Übungen, Work-out-Pläne und gar ausführliche Anweisungen von Profis freischalten will, der muss dafür bezahlen. Google Play und App Store; gratis, In-App-Käufe möglich. <https://apps.apple.com/de/app/seven-7-minuten-training/id650276551>

### **Fitnessblender.com**

Hinter «Fitness Blender» steckt ein Paar, zwei Personal Trainer, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, Work-outs für alle zugänglich zu machen. Die Website gibt es bereits seit zehn Jahren und sie ist eine der bekanntesten Fitnessseiten der Welt. Die Work-out-Videos sind ruhig und ohne grossen Schnickschnack gemacht. Trainierende erwartet keine Motivationsrede am Anfang. Der Fokus liegt allein auf dem Sport, was das Ganze äusserst sympathisch macht. Der grösste Teil der Videos ist frei zugänglich, es gibt aber ein paar Videos, die man nur mit einem Abo anschauen kann. So kann man sich auch individuelle Trainingspläne zusammenschneiden lassen, wenn man «Fitness Blender Plus»-User wird. Online; gratis, «Fitness Blender Plus» kostet rund 8.99 US-Dollar pro Monat. <https://www.fitnessblender.com/>

### **8fit Fitness- & Ernährungsplan**

Für die Übungen mit «8fit» brauchen Trainierende keine zusätzlichen Geräte. Es wird ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht geschwitzt. Die Work-outs, die per Video erklärt werden, sind meist sanft. Nach Abschluss eines Work-outs müssen NutzerInnen angeben, wann sie das nächste Mal trainieren wollen. So lässt sich selbst entscheiden, wann Zeit für eine Trainingseinheit besteht. Die Anmeldung in der App erfolgt kostenlos, die Pro-Version kostet je nach Abrechnungsart. Google Play und App Store; gratis, In-App-Käufe möglich. <https://8fit.com/de/>

### **Gymondo: Fitness & Yoga**

Gymondo ist ein deutsches Online-Fitnesstraining-Portal, das auch als App zur Verfügung steht. Für das vollumfängliche Trainingsprogramm muss eine Mitgliedschaft bezahlt werden. Aber auch kostenlos ist die Auswahl gross: Mehr als 20 Fitnessprogramme und über 250 Work-out-Videos warten auf Sportbegeisterte. Dabei gibt es unterschiedliche Levels für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Auch Yoga, Pilates und Mindfulness sind ein Thema von «Gymondo». <https://www.gymondo.com/de/>

### **Weitere:**

- **Loop it: Die Schweiz bewegen, Gemeinsam, nicht einsam:** Eine Initiative verschiedener Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsförderer der Schweiz zugunsten von Kindern und Familien. [www.loop-it.ch](http://www.loop-it.ch)
- **BTV Home Work Challenge 2020** (BTV Chur Jugend, Aktiv & Fit): Bewegungsprogramm für 6 Wochen: <https://www.btv-chur.ch/wp-content/uploads/2020/03/BTV-HOME-WORK-CHALLENGE-2020-%C3%9Cbungen.pdf>
- **Freeletics:** gratis oder zusätzlich mit Unterstützung durch kostenpflichtige/n Coach <https://www.freeletics.com/de/>
- **ready #teamarmee:** kostenlos im App-Store, Sport App der Schweizer Armee, kann als allgemeines Sport-App genutzt werden: <https://www.baspo.admin.ch/de/aktuell/medieninformationen.detail.news.html/baspo-internet/2019/get-ready-innovative-sport-app-armee.html>
- **Theorie zur gesundheitswirksamen Bewegung** (Gesundheitsförderung Schweiz): [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/erwachsene/bewegung/Gesundheitswirksame\\_Bewegung\\_-\\_Grundlagendokument.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/ernaehrung-bewegung/empfehlungen/erwachsene/bewegung/Gesundheitswirksame_Bewegung_-_Grundlagendokument.pdf)