



**PARACELSUS**  
KLINIKEN  

---

Klinik Bremen

Aktive Pause  
im  
Homeoffice



**Gesund durch die  
Zeit im Homeoffice**

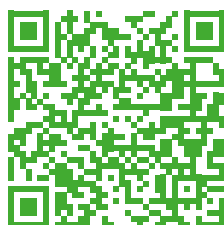
Übungen zum Anschauen und Mitmachen

Die dauerhafte Arbeit im Home-office kann während der Corona-Pandemie zur Belastung werden – es drohen Verspannungen, Rückenschmerzen und Stress. Für Ihre körperliche und geistige Gesundheit hat die Paracelsus-Klinik Bremen viele einfache Übungen bereitgestellt – natürlich online.



Vorge stellt werden die Übungen in kurzen Videos von Robin Neumann, Sportwissenschaftler und Leiter Prävention und Gesundheitsförderung an der Paracelsus-Klinik Bremen.

Information und  
Video-Material



## „Mein Nacken ist verspannt – was kann ich tun?“

Hier helfen Dehn- und Kräftigungsübungen:

- **Schulterkreisen** – simpel, aber effektiv, zur Lockerung und Entspannung
- **Schulterheben** – die verspannte Muskulatur wird kräftig durchblutet und entspannt sich
- **Postisometrische Relaxation** – Dehnübungen gegen Nackenverspannung

## „Ich kann mich im Homeoffice oft nicht konzentrieren“

Kleine Koordinations- und Bewegungsübungen für einen mentalen Energieschub:

- Verbesserte Kommunikation der beiden Gehirnhälften
- Aktivierung unterschiedlicher Hirnareale
- Höhere Aufmerksamkeit
- Mehr geistige Leistungsfähigkeit
- Durchbrechen von Denkblockaden

- ▶ Wie Sie die Übungen am besten ausführen, erfahren Sie in unseren Videos.





## „Wie kann ich den Stress im Alltag erfolgreich bewältigen?“

Damit der Geist auch in herausfordernden Zeiten gesund bleibt, geben die Psychologen der Paracelsus-Klinik Bremen auf der Homepage hilfreiche Tipps, zum Beispiel:

1. Übliche Tagesstruktur einhalten
2. Tagesplan erstellen
3. Angemessener Medienkonsum
4. Zeit für eigene Projekte nutzen
5. Regelmäßige Bewegung
6. Soziale Kontakte pflegen
7. Kontrollierter Informationsfluss zu Covid-19
8. Seelische Widerstandskraft stärken
9. Auf eigene Stärken besinnen
10. Hilfe suchen

► Darüber hinaus stehen auf der Homepage diverse Audiodateien zur Stressbewältigung und Entspannung zum Download bereit.

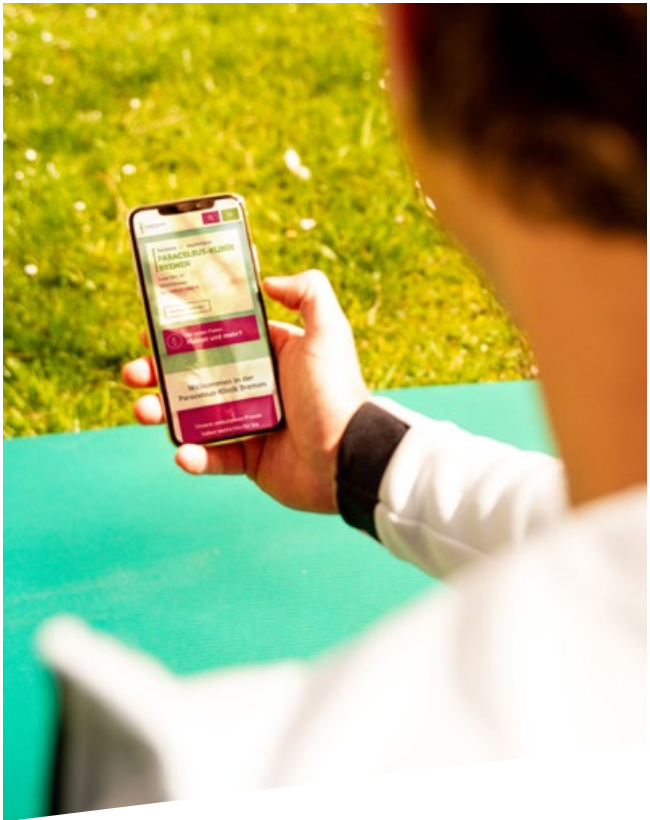
## „Wieso habe ich Schmerzen im unteren Rücken?“

- Schmerzen im Rücken sind oft die Folge von mangelnder Hüftmobilität. Durch ständiges Sitzen verkürzt sich die Muskulatur des Hüftbeugers, was Fehlhaltungen und eine Überlastung der Lendenwirbelsäule zur Folge haben kann.
- Rückenschmerzen können auch durch ein muskuläres Ungleichgewicht zwischen Hüftbeuger und seinem Gegenspieler – dem Hüftstrecker – entstehen.
- Auch mangelnde Koordination der Muskelfasern kann zu Rückenschmerzen führen. Um die Bandscheiben und Wirbelkörper im unteren Rücken aktiv zu stabilisieren, hilft das Training der smarten Tiefenmuskulatur.

► In unseren Videos zeigen wir Übungen, die den Rückenschmerzen entgegenwirken.



## Kontakt



### Paracelsus-Klinik Bremen

In der Vahr 65

28329 Bremen

Telefon: 0421 4683-0

→ [www.paracelsus-kliniken.de/bremen](http://www.paracelsus-kliniken.de/bremen)



Offizieller Medical-Partner  
von Werder Bremen

Mit freundlicher Unterstützung:

