

22.06.2021 - 15:09 Uhr

Arbeiten unter dem Dach: Mit sechs Tipps zum optimalen Homeoffice



Aarburg (ots) -

Seit Monaten verbringen viele Menschen einen grossen Teil ihrer Arbeitszeit im Homeoffice. Doch nicht immer ist es einfach, zu Hause den passenden Ort zum Arbeiten zu finden und diesen als Büro einzurichten. In vielen Fällen kann das Dachgeschoss ein geeigneter Ort dafür sein, der mit einigen Tricks schnell zum ersehnten Arbeitszimmer abseits des Familientrubels werden kann. Der Dachfenster-Hersteller Velux hat sechs Tipps, worauf es beim Homeoffice unter dem Dach zu achten gilt.

Eine aktuelle Studie von Deloitte[1] zeigt, dass sich das Arbeiten von Zuhause und somit ein flexibles Arbeitsmodell zunehmend etabliert: Lediglich 12% der Befragten gaben an, dass sie zukünftig ausschliesslich im Büro arbeiten möchten. 63% der Befragten

wollen sogar mindestens die Hälfte ihrer Arbeitszeit oder ausschliesslich im Homeoffice arbeiten.

Vorteile des Arbeitens im Dachgeschoss

Wer den passenden Platz dafür in den eigenen vier Wänden noch nicht gefunden hat, sollte das Dachgeschoss als Arbeitszimmer ins Auge fassen. Dort sind wichtige Voraussetzungen für ein ungestörtes, konzentriertes Arbeiten garantiert. Denn dafür ist Ruhe eine Grundvoraussetzung. Die findet sich unter dem Dach, fernab von Alltagsablenkungen und Lärm. Zudem ist eine ausreichende Menge Tageslicht für unsere Gesundheit und Stimmung unerlässlich und spielt eine wichtige Rolle für die innere Uhr. Das Dachgeschoss ist durch seine Lage, wenn ausreichend Fenster vorhanden sind, prädestiniert für eine gute Belichtung. Wichtig zu wissen: Dachfenster lassen durch ihre Ausrichtung 1,5-mal mehr Licht in den Raum als Fassadenfenster. Mit einem einfachen Trick, dem Freiräumen der Fensterbänke von Pflanzen, gelangt noch mehr Tageslicht in das Zimmer. Darüber hinaus ist das Dachgeschoss in den meisten Fällen der Platz mit dem besten Ausblick im Haus. Lässt man den Blick für einen kurzen Moment schweifen, entlastet das nicht nur die Augen, sondern hilft auch, wenn es mal an Konzentration mangelt. Zudem regt es die Kreativität an.

Wer darüber nachdenkt, das eigene Dachgeschoss mit zusätzlichen oder grösseren Dachfenstern aufzuwerten, kann sich online unter www.dachfensterkonfigurator.de schnell und bequem über eine passende Fensterlösung informieren. In mehreren Schritten werden Fenstertypen, Bedienvarianten, Material des Rahmens, Art der Verglasung, Grösse und mögliches Zubehör vorgeschlagen. Nach Auswahl der favorisierten Variante erhalten Suchende direkt eine Preisangabe. Zudem wird die Fensterauswahl an einen erfahrenen Handwerksbetrieb in der Region übermittelt, der zeitnah ein unverbindliches Angebot für den Gesamtpreis inklusive Einbau erstellt.

Damit bringt Dachgeschoss schon "von Natur aus" wichtige Voraussetzungen mit, um gut als Arbeitszimmer genutzt werden zu können. Wer zudem die sechs folgenden Tipps berücksichtigt, kann sein neues Büro noch weiter optimieren:

1. Tageslicht punktuell durch Kunstlicht ergänzen

Auch wenn der Raum grundsätzlich ausreichend mit Tageslicht versorgt wird, empfiehlt es sich, weitere Lichtquellen zu installieren, um beispielsweise in den frühen Morgenstunden oder aber am Abend arbeiten zu können, ohne die Augen zu strapazieren. Zu empfehlen sind Leuchten mit Dimmfunktion, damit die Leuchtkraft individuell angepasst werden kann. Um eine besonders angenehme Arbeitsatmosphäre zu erreichen, kann zusätzlich zu dem direkten Licht am Schreibtisch indirektes Licht zur Raumaufhellung genutzt werden.

2. Blendeffekte vermeiden

Velux bietet für diesen Zweck Sichtschutz-Rollos oder Plissees für das Dachfenster. Sie schützen vor grellem Sonnenlicht und bieten darüber hinaus noch die optimale Möglichkeit, den Raum mit farblichen Akzenten aufzufrischen. Um darüber hinaus Blendeffekte zu verhindern, sollte der Schreibtisch samt Monitor im rechten Winkel zum Fenster stehen. Auch bei der Schreibtischplatte empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass Farbe und Material möglichst nicht reflektierend sind.

3. Für ausreichend Hitzeschutz sorgen

Zimmer unter dem Dach haben den Ruf, im Sommer schnell zu überhitzen. Das lässt sich jedoch vermeiden. Beispielsweise schützen Markisetten mit einem transparenten Netzstoff das Dachfenster von aussen vor zu viel Wärme, ohne das Zimmer zu verdunkeln. Auch der Blick nach draussen ist weiterhin möglich. Solar- oder elektrisch betriebene Modelle lassen sich je nach Wetterlage einfach vom Schreibtisch aus per Funksteuerung ein- oder ausfahren.

4. Für den passenden Insektenschutz sorgen

Mit dem Sommer kommen auch die Mücken und Fliegen. Und die können beim Arbeiten zur echten Geduldprobe werden. Insbesondere für Personen, die auch mal abends bei geöffnetem Fenster und eingeschaltetem Licht in Ruhe arbeiten möchten, lohnt sich die Investition in einen für das Dachfenster passenden Insektenschutz. Velux bietet hier etwa ein Rollo, das sich je nach Bedarf einfach ein- und ausziehen lässt und damit deutlich langlebiger und zuverlässiger ist als per Klettverschluss angebrachte Lösungen.

5. Frische Luft zur Förderung der Konzentration

Um konzentriert arbeiten zu können, braucht unser Gehirn Sauerstoff. Es wird empfohlen das Arbeitszimmer drei bis vier Mal pro Tag mindestens zehn Minuten lang zu lüften. Am besten per Stoss- und Querlüftung, dann gelingt die Sauerstoffanreicherung der Raumluft am schnellsten und der Raum kühlt in der kalten Jahreszeit nicht aus. Wer dazu neigt, das Lüften zu vergessen, dem helfen sensorbasierte Lösungen, bei denen sich die Dachfenster automatisch öffnen, sobald der CO₂-Gehalt im Raum zu hoch ist.

6. Einen ergonomischen Arbeitsplatz einrichten

Wer viele Stunden am Schreibtisch verbringt, sollte gelegentlich Position und Haltung verändern, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Am einfachsten gelingt das mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch. Experten empfehlen die Arbeitszeit in etwa folgendermassen aufzuteilen: 60 % Sitzen, 30 % Stehen und 10 % aktive Bewegung. Die Zeit im Sitzen sollten Personen im Homeoffice auf einem dafür vorgesehenen, variabel einzustellenden Schreibtischstuhl verbringen. Die Zeit zwischen zwei Meetings kann wunderbar dazu genutzt werden, kleine körperliche Übungen zu unternehmen. Sich etwa ein paar Minuten zu strecken, dehnen und Kniebeugen zu machen, hilft ungemein bei dem doch häufig bewegungsarmen Homeoffice-Alltag.

Bildmaterial finden Sie auf dem [Velux Newsroom](http://www.velux.com/newsroom).

[1] <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ch/Documents/about-deloitte/deloitte-ch-umfrageergebnisse-home-Office.pdf>

Pressekontakt:

PRfact AG
Silvana Zollinger
Seefeldstrasse 229
8008 Zürich
Telefon +41 43 322 01 10
velux@prfact.ch

Medieninhalte



Eine aussen vor dem Fenster liegende Markisette schützt vor Hitze, sorgt im Sommer für angenehme Temperaturen und lässt trotzdem noch Tageslicht in den Raum. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100055682 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/VELUX Schweiz AG"



Im Dachgeschoss bietet sich die Möglichkeit einen ruhigen Rückzugsort für das Homeoffice einzurichten. Dezent und niedrige Einrichtungsgegenstände unter den Schrägen betonen die gesamte Raumhöhe. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100055682 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/VELUX Schweiz AG"



Wer so viel Tageslicht an seinem Arbeitsplatz im Homeoffice hat, kann sich glücklich schätzen. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100055682 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/VELUX Schweiz AG"



Ein Insektenschutzrollo vor dem Dachfenster verhindert, dass störende Insekten in den Raum gelangen. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100055682 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/VELUX Schweiz AG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055682/100873111> abgerufen werden.