

fit im job

3 FRAGEN AN



René Frei, Personalchef bei Genossenschaft Migros Ostschweiz und Leiter Koordinationsteam der Freien Erfa-Gruppe Personal Ostschweiz (Patronat des Ostschweizer Personaltags)

Wie halten Sie sich fit für Ihren Job?

Durch regelmässigen Austausch mit Fachleuten, stetigen Kontakt zur Linie und Offenheit für neue Entwicklungen im Personalwesen – und stets das Kerngeschäft im Auge. Körperlich fit halte ich mich durch regelmässigen Sport.

Wie sorgen Sie bei Ihren Mitarbeitenden für eine stimmige Arbeitsatmosphäre?

Vor allem durch klar definierte Anforderungsprofile, welche mit den Fähigkeiten der einzelnen Mitarbeitenden übereinstimmen. Auf diese Kongruenz achte ich auch bei ihrer Weiterentwicklung. Dazu gehört auch meine auf Partnerschaft ausgerichtete Führung.

Wo können Sie sich ausserhalb Ihres Jobs am besten erholen?

Wenn jemand seine Arbeit liebt, dann braucht man sich kaum davon zu erholen. Dennoch: Man benötigt einen Ausgleich zur täglichen Arbeit. Ich finde diesen z.B. in der Musik.

Lesen Sie mehr auf Seite 48

Mehr Bewegung für «Schreibtisch-Täter»

Bei der Arbeit am PC sitzen wir für mehrere Stunden am Tag mehr oder weniger «krumm» vor einem Monitor. Maus und Tastatur werden «bewegt», aber unser Körper muss «unnatürlich» lange statische Haltarbeit leisten, der er eigentlich nicht gewachsen ist.



Bild: Robert Kneschke - Fotolia.com

VON OLE PETERSEN*

Unsere heutige Arbeitswelt ist eher weniger förderlich, um unseren Wunsch nach einem gesunden Körper und einem dauerhaften Wohlbefinden zu erfüllen. Surfen im Internet, unter Stress noch schnell die Mails abrufen und ein flüchtiger Blick ins Outlook – wer nicht ständig online ist, zeigt schnell «Entzugserscheinungen» – ein neues «Suchtverhalten» bahnt sich an.

Der Mensch – ein Sitztier. Der Cursor rennt über den Bildschirm, aber wir sitzen, sitzen und sitzen nochmals. Im Auto, im Bürostuhl, in Meetings, in der S-Bahn und daheim auf der Couch. Wir sind zu Sitztieren geworden.

Die meisten Mitarbeitenden verbringen den grössten Teil ihrer Arbeitszeit auf einem Stuhl sitzend vor dem PC und spüren, wie ihr Körper von Tag zu Tag immer mehr «einrostet».

Nacken- und Rückenschmerzen treten mit der Zeit vermehrt auf. Vor lauter Stress wird vergessen, zwischendurch auch mal kleine Pausen einzulegen, um wieder aufzutanken und durchzuatmen. Es entsteht das Gefühl, immer mehr «auszubrennen». Wer regelmässig vor dem Bildschirm arbeitet, weiss es: Die Schultern beginnen zu schmerzen, der Rücken ist nach Feierabend verspannt und die Augen brennen. Nur: Die meisten von uns spüren es erst, wenn es schon zu spät ist.

Fortsetzung nächste Seite

DIE HÄUFIGSTEN GESUNDHEITSPROBLEME

Eine bekannte Tatsache: Einseitige Belastungen und Fehlbelastungen führen zu Ermüdung. Die fit im job AG führte 2009 eine Umfrage bei einem Finanzdienstleister durch. Als häufigste arbeitsbedingte gesundheitliche Probleme werden genannt (Angaben in Prozent):

> Ich hatte in den letzten vier Wochen Nackenverspannungen/-schmerzen.	51,1
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Rückenverspannungen/-schmerzen (Kreuzbereich).	41,5
> Ich hatte in den letzten vier Wochen innere Unruhe, Nervosität.	43,5
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Schulterverspannungen/-schmerzen.	32,7
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Schlafstörungen.	28,8
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Rückenbeschwerden durch langes Sitzen.	27,7
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Augenbrennen.	27,4
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Kopfschmerzen.	22,7
> Ich hatte in den letzten vier Wochen Konzentrationsschwierigkeiten.	19,3

Die grosse Pause? Im Büroalltag mutiert der Gang an den Kopierer, zum Meeting oder in die Kantine zum echten körperlichen «Highlight» des Tages. Ansonsten arbeiten wir primär mit dem Kopf. Viele wollten eigentlich schon immer etwas für ihre Fitness tun, aber die Zeit ist knapp und im gestressten Tagesprogramm lässt sich kein Freiraum für ein Fitnessprogramm entdecken. Sowohl berufliche als auch familiäre Verpflichtungen lassen oft zu wenig Spielraum für ein regelmässiges Training. Wenn die «Batterien» dann ganz entleert sind, reicht oft auch der Feierabend nicht mehr, um die Situation zu bessern. Wir «hangeln» uns durch bis zu den lang ersehnten Ferien, um dort festzustellen, dass wir früher besser abschalten konnten. Wenige Tage nach den Ferien ist der Erholungseffekt schnell «verflogen» und die alt bekannten Symptome sind wieder voll präsent.

Die Lösung: kleine Pausen zwischendurch. Bildschirmarbeit ist anstrengend, auch wenn die Software einwandfrei ist. Wer zu lange in die «Röhre» schaut, riskiert Kopfschmerzen und Augenbeschwerden. Das weiss auch der Gesetzgeber und hat deshalb Vorsorge getroffen: Nach der Bildschirmarbeitsverordnung muss die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmässig durch Kurzpausen unterbrochen werden, um so die Belastungen zu verringern. Micropausen am PC-Arbeitsplatz sind denn auch die Lösung für die zuvor beschriebene Problematik.

Der entsprechende Auszug aus der Verordnung 3 zum Schweizer Arbeitsgesetz (Gesundheitsvorsorge, ArGV 3) lautet: «**Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren. Insbesondere muss er dafür sorgen, dass: c. eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird.**»

Kurze Pausen wirken nachhaltig. Durch viele wissenschaftliche Studien ist die Wirkung von kurzen, regelmässigen Pau-

sen belegt. Micropausen beugen der Ermüdung vor, senken die Fehlerhäufigkeit und sichern so die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Insofern sind sie alles andere als unproduktive Arbeitsunterbrechungen, sondern lohnen sich für alle Beteiligten: «Gefahren der muskulären Erkrankungen und die Fehlerhäufigkeit werden während der intensiven Computerarbeit erheblich verringert, wenn regelmässige Micropausen durchgeführt werden» (Henning et al., 1996). Eine gross angelegte Praxisstudie wies für Personen unter einem Micropausenprogramm eine um 13% niedrigere Fehlerhäufigkeit nach als bei Personen ohne ein solches Programm (Hedge, 1999).

Die Effektivität von Pausen nimmt in dem Masse zu, wie die Pausen regelmässiger eingelegt werden – besser oft kurze Pausen als ab und zu eine längere Pause. Insbesondere regelmässige Micropausen sind bewiesenermassen effektiv.

Micropausen – die Übungen. Am PC kurze und regelmässige Pausen durchzuführen, macht Sinn. Nebenstehend finden Sie die besten Übungen für Kopf und Nacken sowie für Schulter und oberen Rücken. Diese Übungen können in normaler Bürokleidung direkt am Arbeitsplatz ausgeübt werden. Man benötigt keine Geräte und kommt nicht ins Schwitzen. Damit die positiven Wirkungen voll zum Tragen kommen, gilt:

- > Mehrere kurze Pausen sind erholsamer als wenige lange Pausen.
- > Je schwieriger die zu bewältigende Aufgabe, desto häufiger und länger sollten Pausen eingelegt werden.
- > Empfohlen werden drei bis fünf Micropausen von etwa 30–60 Sekunden pro Stunde.

Beachten Sie bitte:

- > Sie sollten nie Schmerzen verspüren.
- > Führen Sie die Übungen nur so lange aus, wie es Ihnen angenehm ist.
- > Langsam steigern – Übung macht den Meister!
- > Die Abbildungen dienen lediglich der Verdeutlichung, für eine langsame, konzentrierte und vernünftige Durchführung sind Sie selber verantwortlich.

FACHLITERATUR

- > Byström, S.E.G., Mathiassen, S.E. and Fransson-Hall, C. «Physiological effects of micropauses in isometric hand grip exercises», European Journal of Applied Physiology, 1991
- > Swanson, N.G., Sauter, S.L. and Chapman, L.J. «The design of rest breaks for video terminal work: a review of the literature», Advances in Industrial Ergonomics and Safety I: Proceedings of the Industrial Ergonomics and Safety Conference, 1989

Online

- > www.micropause.ch
- > www.fitimjob.ch

Buchtipps

- > «Micropause» von Patrick Stäubli im Rowohlt-Verlag

* **Ole Petersen**, Diplom-Betriebswirt, ist Geschäftsführer der fit im job AG in Winterthur. T 052 245 05 55, F 052 245 05 59, ole.petersen@fitimjob.ch

Die fit im job AG ist spezialisiert auf betriebliche Gesundheitsförderung. Unter dem Motto «fit im job» werden Seminare zum persönlichen Energiemanagement und zur betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten. Unter dem Label **micropause®** bietet die fit im job AG webbasierte Pausenprogramme für Mitarbeitende.

MICROPAUSEN IN DER PRAXIS – ÜBUNGEN

Micropausen für Kopf und Nacken

«Kopf zur Seite»: Dehnen der seitlichen Halsmuskulatur: Sitzen Sie bequem und aufrecht, neigen Sie den Kopf zur rechten Schulter und fassen den Kopf mit der rechten Hand und üben einen leichten Druck aus. Schieben Sie dabei die linke Schulter und die linke Hand so weit wie möglich nach unten. Halten Sie die Position für 6–8 sec. Danach die Seiten wechseln. 2x je Seite.



«JA-Sagen»: Dehnen und Mobilisieren der Nacken- und Halsmuskulatur: Legen Sie wechselweise das Kinn für 2 sec. auf die Brust und ziehen dann den Kopf für 2 sec. in den Nacken. Machen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen, halten Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht. 5 und mehr Wiederholungen.



«NEIN-Sagen»: Mobilisation der Halswirbelsäule: Sitzen Sie aufrecht und lassen die Arme locker herabhängen. Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und schauen dabei so weit wie möglich nach hinten über die Schulter. Die Position für 5 sec. halten und dann den Kopf langsam von der rechten Seite über die Mitte zur linken Seite wechseln. Wichtig: Das Kinn bleibt immer aufrecht und geht nicht nach unten. 3x je Seite.



«Kopfschaukel»: Mobilisierung der Halsmuskulatur: Der Kopf «rollt» locker von der einen Seite über die Mitte zur anderen Seite. Am besten die Augen dabei schliessen und die Bewegungen langsam ausführen. Wichtig: Den Kopf nicht nach hinten rollen! 10x hin und her.



«45°»: Dehnen der Nackenmuskulatur: Sitzen Sie aufrecht und drehen den Kopf um 45° nach rechts. Die rechte Hand fasst den Hinterkopf und zieht den Kopf schräg nach vorn unten. Schauen Sie dabei in die Ellbogenbeuge. Halten Sie die Position für 6 sec. dann den Zug für 3 sec. etwas verstärken. Danach aufrichten, entspannen und Seite wechseln. 2x je Seite.



«Gefangen»: Kräftigung der Nackenmuskulatur: Falten Sie die Hände und legen Sie diese an den Hinterkopf. Richten Sie sich auf und machen eine stolze Brust, drücken mit dem Kopf gegen den Widerstand der Hände, für 10 sec. halten. Mit leichter «Kutschhaltung» einige Sekunden entspannen, dann wiederholen.



Micropausen für Schulter und oberen Rücken

«Äpfel pflücken»: Kräftigung von Schultermuskulatur, Dehnung des Brustkorbs: beide Arme und den Blick nach oben. Die Hände abwechselnd zur Decke strecken, den Arm ganz nach oben, wie zu einem zu hohen Apfel, dabei einatmen, 3 sec. halten, loslassen, ausatmen und wechseln. 5 «Äpfel pflücken» pro Seite.



«Schulterkreisen»: Mobilisierung und Kräftigung der Schultermuskulatur: Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme hängen locker herunter. Machen Sie mit beiden Schultern langsame Kreise nach vorne. 5x mit beiden Schultern gleichzeitig und 5x gegengleich.



«Crawlen»: Mobilisieren des Schulterbereiches: Legen Sie die Hände auf die Schultern und machen nun mit den Ellenbogen voran nacheinander Kreisbewegungen nach vorne wie beim Kraulschwimmen. Machen Sie nach etwa 10x die Kreise etwas grösser. Weitere 10x rechts und links.



«Butterfly»: Mobilisieren des Schulterbereiches: Legen Sie die Hände auf die Schultern und machen nun mit den beiden Ellenbogen gleichzeitig Kreisbewegungen nach vorne wie beim Delfinschwimmen. Machen Sie nach etwa 10x die Kreise etwas grösser für weitere 10x.



«Hand trifft Hand»: Kräftigung der Schultermuskulatur und Dehnen der Brust: Mit einer Hand am Kopf vorbei zwischen die Schulterblätter fassen, die andere Hand kommt an der Hüfte vorbei nach oben. Bei guter Beweglichkeit können sich beide Hände berühren und ineinanderfassen, etwas halten und nun wechseln. 2x pro Seite.



«Hand zwischen Schultern»: Dehnung des Schultergürtels: Legen Sie eine Hand zwischen die Schultern und üben mit der freien Hand einen sanften Druck auf den Ellenbogen aus. Nach etwa 5 sec. nachdehnen. 2x pro Seite.

