gesundes **unternehmen** aktiv!

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Gesund Pause machen

Tipp 1

Ausgleich schaffen

Vielsitzer sollten die Pausen dazu nutzen, sich ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen. Beschäftigte mit körperlich anstrengender Tätigkeit verbringen die Zeit hingegen optimal, indem sie sich hinsetzen und entspannen (beispielsweise auf einer Parkbank). Wichtig ist, dass man sich in der Pause erholen kann. Um zu überprüfen, wie erholt man ist, kann ein Pausentagebuch geführt werden.

Tipp 2

Kurzpausen machen

Kopfschmerzen, Verspannungen oder Konzentrationsprobleme sind Anzeichen für eine Überlastung und können durch regelmäßige Kurzpausen verhindert werden. Häufig reicht es schon aus, sich eine kleine Auszeit von der Tätigkeit zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel den Blick vom Bildschirm nehmen und kurz in die Ferne schauen oder den Arbeitsplatz – wenn es geht – für einen Gang zum Kopierer oder zur Poststelle verlassen. Auch ein „Sauerstoffkick" durch das Öffnen des Fensters hilft.

Tipp 3

Gemeinsam pausieren

Da die Arbeitsaufgabe Konzentration erfordert, bleibt häufig keine Zeit für Small Talk mit den Kolleginnen und Kollegen. Die Pause bietet den optimalen Rahmen, um sich zu vernetzen und die Menschen im Betrieb besser kennenzulernen. Ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Snack in der Kaffeeküche eignen sich, um den Kopf „frei" zu bekommen. So kann man mental gestärkt wieder zu den Arbeitsaufgaben zurückkehren.

Tipp 4

Ruhephasen bewusst einplanen

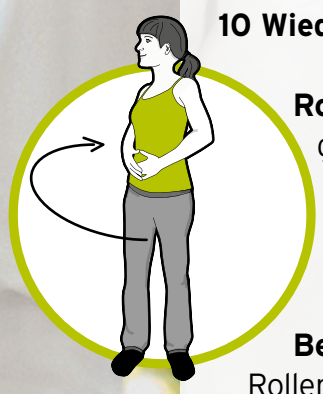
Wer ohne Pausen arbeitet, läuft Gefahr, dass die Konzentration nachlässt und die Fehlerwahrscheinlichkeit sowie die Unfallgefahr ansteigen. Planen Sie daher ganz bewusst mehrere Regenerationszeiten in den Arbeitsalltag ein. Hilfreich kann es sein, „Pausentermine" mit sich selbst auszumachen. Diese sollten frei von Störungen und beruflichen Verpflichtungen sein.

Tipp 5

Verspannungen lösen*

Ob in Kurzpausen oder nach dem Mittagessen – diese Übungen helfen dabei, Verspannungen im Körper zu lösen:

Schulter-Heber: Aufrecht stehen, die Arme sind entspannt neben dem Körper. Jetzt die Schultern so weit wie möglich hochziehen. Die Spannung 10 Sekunden halten und dann wieder lösen.
10 Wiederholungen.



Rotation: Aufrecht stehen, die Beine sind leicht geöffnet, die Hände liegen auf dem Bauchnabel. Nun den Oberkörper langsam nach links und rechts drehen, das Becken bleibt dabei gerade.
2 x 20 bis 30 Wiederholungen.

Bein-Aktivierung: Aufrecht auf einem Stuhl (ohne Rollen) sitzen, die Arme nach vorne ausstrecken. Das Gewicht dabei nach vorne verlagern, der Druck ist auf den Fersen. Nun aufstehen und danach tief in die Beuge gehen, sodass der Po den Stuhl kurz berührt, und wieder aufrichten.
2 x 20 bis 30 Wiederholungen.

* Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.

Weitere Informationen zur gesunden Pause und zur Erholungsfähigkeit gibt es auf dem Portal für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Bayern unter:
aok.de/fk/bayern/bgf > Gesunde Pausen und Erholungsfähigkeit