

## 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 Kollegen 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 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 sich von der eigentlichen Aufgabe abzulenken. Gespräche über die Arbeit sollten dabei vermieden werden.

### 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 dabei sein, verbindliche „Pausentermine“, die frei von Störungen und beruflichen sowie privaten Verpflichtungen sind, mit sich selbst auszumachen.

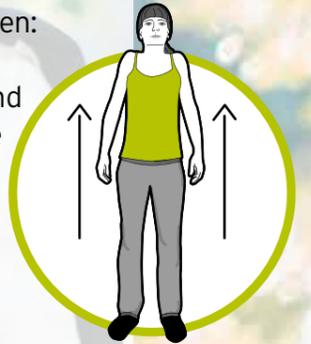
### Tipp 5

#### Verspannungen lösen

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

**Schulter-Heber:** Aufrecht stehen, die Beine sind durchgedrückt, der Oberkörper ist gerade, die Arme hängen nach unten. Jetzt die Schultern so weit wie möglich hochziehen und anspannen. Nach 10 Sekunden die Anspannung lösen.

**10 Wiederholungen.**



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

**Bein-Aktivierung:** Aufrecht auf einem Stuhl 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 30 Wiederholungen.**





Gesunde Ernährung ist ein Baustein der gesunden Pause. Hier können Arbeitgeber zum Beispiel durch Obstkörbe unterstützen.

gutschne für Mittagstische in Restaurants in der Nachbarschaft zur Verfügung stellen. Das Einlösen der Essensgutschne kann direkt mit einem ausgiebigen Spaziergang verbunden werden. Dieser regt den Kreislauf an und lockert die Muskeln. Für zusätzliche Bewegung kann zum Beispiel eine Tennispiste sorgen.

Arbeitgeber können die Belegschaft zu einem gesunden Pausenverhalten anleiten. Der erste Schritt ist dabei ganz einfach: Die Führungskraft sollte als Vorbild vorangehen. So werden die Beschäftigten täglich daran erinnert. Als weitere Maßnahmen können Workshops oder ein betriebsinterner Gesundheitstag unterstützen. Marken Führungskräfte, dass ihre Mitarbeiter häufig die Pause ausfallen lassen, können sie das direkte Gespräch suchen oder anbieten, zum Beispiel einmal in der Woche eine gemeinsame Pause zu machen. Das fördert zugleich das Verhältnis zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern.

# Als Arbeitgeber unterstützen

Es gibt vielfältige Möglichkeiten für Arbeitgeber, ihre Beschäftigten bei einer erholsamen Pausengestaltung zu unterstützen. Führungskräfte sind Vorbilder und sollten auf regelmäßige Pausen ihrer Mitarbeiter achten. Dies sorgt dafür, eine Pausenkultur in die Unternehmenskultur zu integrieren. Wichtig ist dabei auch, für ausreichende und zweckmäßige sowie gemütlich gestaltete Pausenräume zu sorgen, um Beschäftigten die Möglichkeit zu geben, die Pause woanders als an ihrem Arbeitsplatz verbringen zu können. Diese Räume dienen als Erholungs- und Rückzugsort für die Mitarbeiter. Wenn keine Kantine vorhanden oder in der Nähe ist, bietet eine Ausstattung mit Mikrowelle, Wasserkocher und Kühlschrank die Möglichkeit, sich selbst auch mit frischen Lebensmitteln und ausgewogenen mitgebrachten Gerichten zu versorgen. In manchen kleineren Unternehmen wird sogar reihum gesund gekocht, sodass ein Herd sinnvoll sein kann. Der Stellenwert einer gesunden Ernährung kann in der Praxis auch durch Kooperationen mit regionalen Bauern oder Restaurants unterstrichen werden. So können Betriebe Obst- und Gemüsekörbe für die Beschäftigten oder Essens-



Nicole Lazar, Dipl.-Psychologin und Fachberaterin Team Psychologie & Reporting beim Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

»Damit sich Beschäftigte auch während der Arbeit ausreichen und dabei auf die Signale des Körpers achten. Ein Spaziergang mit den Kollegen in der Mittagssonne ist die bessere Alternative zu intensiver Smartphone-Nutzung oder hastiger Nahrungsaufnahme am Arbeitsplatz.«

## Pausen richtig nutzen

Um sich in Pausen wirklich erholen zu können, ist es vor allem wichtig, sich mental von der Arbeitsaufgabe zu distanzieren und etwas ganz anderes zu tun. Die Aktivitäten sollen einen bewussten Gegensatz zur Arbeitstätigkeit aufweisen, auch in Bezug auf die körperlichen Anforderungen. Aktive, bewegte (Kurz-)Pausen sind ein guter Ausgleich für Beschäftigte mit eher sitzenden oder körperlich einseitig belastenden Tätigkeiten. Passive, ruhige Auszeiten sind optimal bei körperlich anspruchsvollen Arbeitsaufgaben. Bei Bildschirmarbeitsplätzen sind häufige Kurzpausen von Bedeutung, um die beanspruchten Augen durch eine andere Sehdistanz (beispielsweise beim Schauen aus dem Fenster in die Ferne) zu entlasten. Kurze Lockerungsübungen für Schultern, Lendenwirbelsäule oder Waden sollten immer mal wieder eingebaut werden, um Muskelverspannungen beim langen Sitzen und Stehen entgegenzuwirken.

## So unterstützt die AOK

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt die AOK PLUS bei der Umsetzung einer gesunden Pausenkultur in Unternehmen. Dabei stehen die BGF-Experten mit Rat und Tat zur Seite, beispielsweise mit Tipps für die Gestaltung eines Pausenraums unter Beteiligung der Beschäftigten, mit einem Gesundheitstag zum Thema, mit einem fundierten Kantinencheck für gesunde Mittagsverpflegung oder mit der Anleitung für regelmäßige Kurzpausen oder kurze Bewegungsprogramme zum Auflockern der Muskulatur. Weitere Informationen gibt es beim persönlichen Ansprechpartner (siehe Kasten).

**Und ganz wichtig: Hängen Sie das rückseitige Poster in Ihrem Betrieb auf. Damit ist der erste Schritt zu einer gesunden Pausengestaltung für Ihre Beschäftigten getan.**



## Maßgeschneidert für Ihren Betrieb

Ob Arbeitsplatzanalyse, Ernährungsprogramm oder Gesundheits-Check: Die AOK PLUS ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht.

Sie wollen monatlich Informationen rund um das Thema Gesundheit im Betrieb? Dann abonnieren Sie den kostenlosen Arbeitgeber-Newsletter: [aok-business.de/aokplus/newsletter](http://aok-business.de/aokplus/newsletter)

3 2 4

Fotos: Westend61/Kniel Symatzsckhe; Getty Images/Tetra Images; Thinkstock/bonzboyz  
PR: AOK, Institut für betriebliche Gesundheitsförderung; Illustrationen: Barbara Höppner

gesundes **unternehmen aktiv!**







**Poster**  
auf der  
Rückseite

**Gesund Pause machen**

Download des Posters unter [aok-business.de/aokplus/poster](http://aok-business.de/aokplus/poster)

Eine längere Mittagspause dient in erster Linie zum Energielanken durch Aufnahme gesunder Nahrung, Entspannung und ausgleichende Bewegung. Wer Pausen ständig ausfallen lässt, begünstigt das Auftreten von Erkrankungen. So hat die BfA insgesamt zwölf Studien analysiert, die zeigen, dass Pausen präventiv Muskelbeschwerden und -erkrankungen oder wenig zur Erholung genutzt. So verbirgt knapp die Hälfte der Befragten ihre Mittagspause am Arbeitsplatz. Sie wird zur Nahrungsaufnahme und zur Unterhaltung mit Kollegen genutzt. Doch nur die wenigsten sind in der Pause körperlich aktiv und bewegen sich. Das erklärt, warum sich ebenfalls knapp die Hälfte der Befragten nie, selten oder nur manchmal in der Pause erholen kann und lediglich 3,8 Prozent der Befragten sich immer erholt fühlen. Bedenkenlich ist auch die Tatsache, dass knapp ein Viertel der Befragten häufig oder immer und rund ein Drittel manchmal die Pause ausfallen lässt.

## Die gesunde Pause

Pausen haben unterschiedliche Funktionen: Kurzpausen (von einer bis zu fünf Minuten) fördern die Konzentrationsfähigkeit nach einer längeren Arbeitsphase. Auch das subjektive Wohlbefinden kann durch kurze Auszeiten gesteigert werden. Darüber hinaus wirken sie präventiv Belastungen entgegen, die durch körperlich anstrengende oder einseitige Arbeiten wie lange Bildschirmarbeit im Sitzen hervorgerufen werden. Durch regelmäßige Kurzpausen können Beschwerden wie Nacken- und Schulterschmerzen oder Augentrockenheit vermieden werden.