

# Newsletter

## „healthy people – healthy business“

Nr. 4 | 2015

Dr. med. Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll  
Facharzt für Arbeitsmedizin

Neuenhofstr. 194, 52078 Aachen und  
Pascalstraße 17, 52076 Aachen  
Fon 0241-99 01 89-0  
Fax 0241-99 01 89-11  
info@arbeitsmedizin-aachen.de  
www.arbeitsmedizin-aachen.de



” Liebe Leser,

wenn ich an „Pausen“ denke, ein Schwerpunktthema dieses Newsletters, fällt mir eine kleine Anekdote ein, die ich vor ein paar Jahren erleben durfte.

Ich saß seinerzeit in meinem Betriebsarztzimmer in einem Industrieunternehmen und wartete auf einen Mitarbeiter, der zur Lärmuntersuchung (für Insider: G 20) kommen sollte. Mit einiger Verspätung kam er dann auch – ein Kerl wie ein Baum: groß, kräftig, Hände wie Bratpfannen, dreckig, verschwitzt und offensichtlich sehr schlecht gelaunt. Ich hatte ihn gerade aus einer Störung gerufen. Die Kollegen in der Produktion machten ihm, dem Instandhalter, Druck. Der Fehler in der Anlage war augenscheinlich nicht ganz trivial und dann nervte auch noch der „blöde“ Betriebsarzt.

Dieser schlecht gelaunte Bär grummelte irgendwas in seinen Bart, von dem ich nur „... aber heute Nachmittag ...“ verstand. Ich fragte vorsichtig, was denn heute Nachmittag sei, worauf er antwortete, dass er dann Drachen steigen lasse.

Ich muss ihn wohl ziemlich verduzt angesehen haben, als er erzählte, dass er tatsächlich Drachen an einer Schnur steigen lasse ... wie die Kinder das machen. Und dass er seine Garage zu einer Drachenwerkstatt umgebaut habe. Dass diese Drachen von klein bis mehrstöckig und riesengroß seien, er Flugeigenschaften berechne, wisse, welche Materialien er wie verarbeiten müsse und zu welcher Jahreszeit wo in Aachen der Wind am besten stehe (in Kornelimünster an der Bergkirche, vorbei Richtung Dorff, oben auf der Kuppe die Wiese rechts). Und seine Augen strahlten. Seine Leidenschaft für die Drachen und die Vorfreude auf den Nachmittag waren geradezu greifbar. Sein ganzer Stress und Ärger vom Beginn des Gesprächs waren verflogen. Am Ende ging er sichtlich vergnügt wieder zu „seiner“ Störung.

*Ich war tief beeindruckt von diesem Mann und seiner Begeisterungsfähigkeit. Mir blieb die Erkenntnis, dass Glücksmomente sehr individuell sind. Bei ihm waren es die Drachen. Einige gehen Angeln, andere züchten Rosen oder basteln an Oldtimern. Manche fahren ans Meer, nur um ein paar Stunden zu Surfen oder zu Segeln. Andere hören Musik oder verlieren sich in Büchern.*

*Und so bekommt der Begriff „Pause“ eine weitere, ganz andere Bedeutung als nur die zeitlich begrenzte Unterbrechung der Arbeit innerhalb einer Schicht oder eines Arbeitstages. Dieser Mann hatte etwas – geradezu einen Schatz – der wirksamer ist als Medizin. Diese Momente tiefempfundenen Glücks, alles um sich herum zu vergessen ... das ist unbezahlbar, das ist Urlaub für die Seele und mit Sicherheit die beste Vorsorge gegen Burn-Out und psychische Überlastung.*

*Und was immer auch Ihr persönlicher Schatz sein mag: Hüten, schützen und pflegen Sie ihn!  
Auf dass Sie und Ihr Schatz glücklich zusammen alt werden, herzlichst*

*Ihr Dr. med Dr. Sportwiss. Michael Suchodoll*



## Die optimale Pause: So bleiben Ihre Mitarbeitenden leistungsfähig über den Arbeitstag hinweg

Art, Umfang und Gestaltung von Ruhepausen sind in der Arbeitswissenschaft ein Dauerthema. Die zeitlichen Rahmenbedingungen sind dabei in § 4 des Arbeitszeitgesetzes (ArbZG) eindeutig geregelt: Bei einer Arbeitszeit bis sechs Stunden muss man keine Pause machen, bis neun Stunden ist eine halbe Stunde und bei Arbeitszeiten über neun Stunden 45 Minuten Ruhepause erforderlich. Daneben gibt es eine ganze Reihe von Sonder- und Ausnahmeregelungen für verschiedene Berufe und Branchen (z.B. bei Ärzten, in der Gastronomie oder Landwirtschaft). Für Jugendliche und Schwangere gelten spezielle Vorgaben.

Unabhängig von den gesetzlichen Rahmenbedingungen geht es beim optimalen Timing und der modernen Gestaltung von Pausen aber mehr um die Aufrechterhaltung einer möglichst hohen körperlichen und intellektuellen Leistungsfähigkeit über einen Arbeitstag bzw. eine Arbeitsschicht hinweg. Interessanterweise stammen erste wissenschaftliche Erkenntnisse zur Pausengestaltung aus der Sportwissenschaft der 70er-Jahre: Mit der damals zunehmenden Professionalisierung des Sports wurden immer ausgefeiltere Trainingsmethoden und -prinzipien erarbeitet. Verschiedene Intervalltrainingsformen zeigten, dass man mit optimal gesetzten Pausen eine hohe Leistung über einen längeren Zeitraum erbringen konnte.



## Übertragen auf den beruflichen Alltag bedeutet das:

### ▶ Mehrere kurze Pausen sind effektiver als eine lange Pause.

Der Erholungseffekt einer Pause ist in den ersten fünf bis zehn Minuten am höchsten und flacht mit zunehmender Pausendauer ab. Durch mehrere, über den Tag verteilte, „Zigarettenpausen ohne Zigarette“ nutzt man sehr effektiv genau diesen hohen Erholungseffekt der frühen Pausenphase.

### ▶ Pause ist Pause.

Während der Arbeit sein Pausenbrot essen oder während des Mittagessens E-Mails beantworten ist keine Pause! Idealerweise ist die Pause tatsächlich frei von Arbeitsinhalten. Die im ArbZG geforderte „Ruhepause“ bezieht sich nicht nur auf körperliche, sondern auch auf intellektuelle und geistige Anforderungen.

### ▶ Jeder gestaltet die Pause, wie sie für ihn angenehm ist.

Bei körperlich belastenden Tätigkeiten kann der reine Erholungseffekt der Pause im Vordergrund stehen. Bei Tätigkeiten mit wenig Kontakt die Kommunikation mit Kollegen, bei kommunikativen Tätigkeiten dagegen vielleicht eher Ruhe und Entspannung. Der eine Mitarbeiter braucht seine Ruhe, der andere das angeregte Gespräch. Die individuell optimale Pausengestaltung kann also durchaus unterschiedlich sein.

## Aufgabe des Unternehmens ist es dabei,

- ▶ eine Pausenkultur zu entwickeln und zu etablieren, die die o.g. Aspekte berücksichtigt,
- ▶ individuelle Pausen zu ermöglichen und zuzulassen,
- ▶ angenehm gestaltete Pausenräume und Möglichkeiten des Rückzugs bereit zu halten,
- ▶ organisatorisch sicher zu stellen, dass Pausen auch Pausen sind und
- ▶ die „Zigarettenpausen ohne Zigaretten“ zu fordern und zu fördern.



## So schützen Sie sich vor der Grippewelle

Die saisonalen Grippeperioden treten meist zum Jahreswechsel auf. Um das persönliche Erkrankungsrisiko zu vermeiden, empfiehlt sich zum einen eine Gripeschutzimpfung – vor allem für Schwangere, ältere oder chronisch kranke Menschen sowie die, die aufgrund ihres Berufes mit vielen anderen Menschen in Kontakt kommen. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist in den Monaten Oktober und November – also jetzt, da das Immunsystem erst noch entsprechend reagieren muss. Die aktuellen Impfstoffe sind gut verträglich. Sollten Sie Fragen haben oder sich unsicher sein, sprechen Sie uns gerne an.

Einen guten Überblick über die Vor- und Nachteile der Impfung bietet Ihnen diese Broschüre: <http://www.bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoener-infektionsschutz/grippeimpfung/?idx=2262>

Grippeviren werden über kleinste Tröpfchen z.B. beim Sprechen, Niesen oder den Händekontakt weitergegeben. Daher ist es zum anderen ratsam, in den kommenden Wochen auf die Händewaschhygiene zu achten. „Richtig“ waschen, um Krankheitserreger abzutöten, geht so:

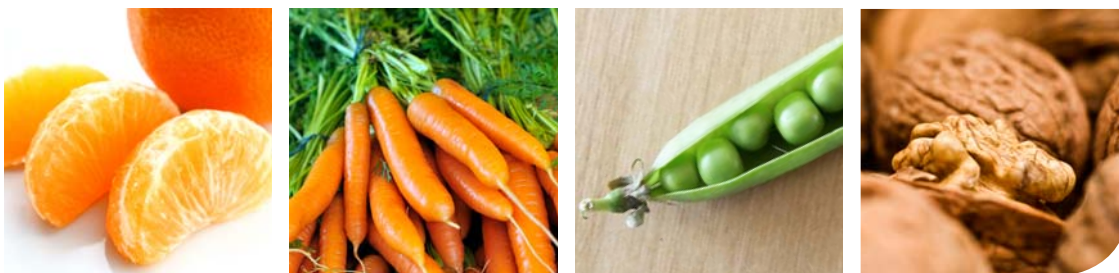
1. Hände unter fließendes Wasser halten.
2. Seife 20 bis 30 Sekunden zwischen den Händen verreiben, dabei auch die Stellen unter den Nägeln und zwischen den Fingern nicht vergessen.
3. Anschließend gründlich abwaschen und schließlich
4. gründlich abtrocknen.

Weitere Tipps zur Förderung der Hygiene und zur Vermeidung von Viren finden Sie auf der Kampagne-Seite des Robert-Koch-Instituts [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de).



## Mit Vitaminen fit in den Herbst

In der nass-kalten Jahreszeit ist unsere Immunkraft vielen Attacken durch Viren und Bakterien ausgesetzt. Um uns dagegen zu wappnen, sollten wir in dieser Zeit auch unsere Ernährung im Blick halten und sehr gezielt zusammenstellen. Was wir jetzt am dringendsten brauchen, sind die wichtigsten vier „Herbst-Vitamine“, die uns stärken und schützen.



### Vitamin C

Wenn Erkältungsviren angreifen, muss das Immunsystem fit sein. Dabei kann Vitamin C unterstützen. Denn es ist an der Produktion bestimmter Abwehrzellen und am körpereigenen Interferon beteiligt. Dieses Eiweiß fördert wiederum die Herstellung eines Enzyms, welches der Infektion den Kampf ansagt. Gute Vitamin-C-Quellen sind Orangen, Mandarinen, Kiwis, Brokkoli, Paprikaschoten, Petersilie oder Sanddornsaft.

### Vitamin A

Im Herbst wird es früh dunkel, daher brauchen unsere Augen verstärkt Vitamin A. Es sorgt dafür, dass der Netzhaut genügend Sehpurpur zur Verfügung steht, um gut in der Dämmerung sehen zu können. Durch Vitamin A werden außerdem die Mund-, Rachen- und Nasenschleimhäute widerstandsfähig. Gute Vitamin-A-Quellen sind Möhren, Grünkohl, Hühnerei, Milch- und Milchprodukte, rohe Karotten oder Spinat.

### Vitamin B1

Wer schwache Nerven hat, leidet in den „dunklen Monaten“ besonders. Da kann Vitamin B1 – auch Nervenvitamin genannt – Abhilfe schaffen. Gute Vitamin-B1-Quellen sind Naturreis, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Haselnüsse, grüne Erbsen oder Sojasprossen.

### Vitamin E

Zu den wichtigsten Vitalstoffen im Herbst gehört auch das Vitamin E, weil es uns jung erhält, Entzündungen im Körper bekämpft und die Bildung von Fresszellen fördert, welche gefährliche Keime vernichten. Gute Vitamin-E-Quellen sind alle Vollkornprodukte, Mandeln, Walnüsse, Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl.

Grundsätzlich gilt: Für die Gesundheit und eine ausreichende Vitaminzufuhr reicht bei gesunden Menschen meist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, dazu Fisch oder Geflügel. Bestimmte Personengruppen haben jedoch einen erhöhten Vitaminbedarf. Dazu gehören z.B.:

- ▶ Menschen mit viel Stress,
- ▶ Heranwachsende,
- ▶ Schwangere und stillende Mütter,
- ▶ Raucher,
- ▶ ältere Menschen und solche mit chronischen Erkrankungen sowie
- ▶ Patienten, die Schmerzmittel oder regelmäßig andere Medikamente zu sich nehmen.

Neben einigen Medikamenten gelten auch Kaffee, schwarzer Tee, zu viel Fett und Sonnen- oder Solarienbäder als Vitaminkiller. Menschen, die diese Dinge häufig konsumieren, haben ebenso einen veränderten Vitaminbedarf.

PRAXIS  
TIPP!

## Alkoholfreie Cocktails genießen

Eine leckere Möglichkeit, viele der eben genannten Vitamine zu sich zu nehmen, bieten frisch gepresste Fruchtsäfte, Smoothies oder alkoholfreie Cocktails. Getränke wie den „Herbststurm“ können Sie mit der ganzen Familie genießen.

*Zutaten pro Person*  
 30 ml Limettensaft  
 40 ml Orangensaft  
 100 ml Zitronen Eistee  
 1 Limettenscheibe zum Garnieren



*Zubereitung*  
 Alle Zutaten in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kurz umrühren. Die Limettenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.



## Verstärkung des Teams



*„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.“*

*Georg Christoph Lichtenberg*

Seit kurzem wird unser Team für den Bereich der seelischen Gesundheit von einer zweiten Psychologin unterstützt: **Regine Vieweg** ist Diplom-Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie sowie Klinische Psychologie.

Sie ist in Thüringen aufgewachsen, lebt aber nun seit neun Jahren im Raum Aachen. Frau Vieweg ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

Führungskräften sowie Mitarbeitenden bieten unsere Psychologinnen Regine Vieweg und Regina Jauch in Einzelgesprächen die Möglichkeit, belastende Situationen aus dem Berufs- oder Privatleben in einem geschützten Rahmen zu besprechen. Ziel des Angebotes ist es, individuelle Lösungsmöglichkeiten zu finden, um das persönliche Wohlbefinden im beruflichen und privaten Kontext zu verbessern.

Auf der Organisationsebene unterstützen sie Betriebe im gesamten Prozess der Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen (Planung, Durchführung und Auswertung).

Daran anknüpfend begleiten sie Teams und Organisationseinheiten bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen, die auf betrieblicher Seite Belastungen reduzieren (z. B. Verbesserung der Kommunikation) oder auf persönlicher Ebene entlastend wirken (z. B. Angebote zu Konfliktbearbeitung, Stressmanagement o. Ä.).

Kontakt: [http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/2\\_2\\_psychologen.html](http://www.arbeitsmedizin-aachen.de/2_2_psychologen.html)