



## Gesunde Pausenkultur

Einfach mal Pause machen... Was einfach klingt, gestaltet sich im alltäglichen Leben oftmals schwierig. Ein Verlust der Pausenkultur und eine Entrhythmisierung des Alltags können durchaus recht negative gesundheitliche Auswirkungen haben. So hat beispielsweise der „Stressreport Deutschland 2012“ die Missstände und Defizite der deutschen (Arbeits-)kultur aufgezeigt: Demnach klagen Arbeitnehmer vor allem über Multitasking (58%) und immensen Termin- und Leistungsdruck (52%). Über 25% der Befragten verzichten wegen der erhöhten Arbeitsanforderungen und mangelnder Zeit auf eine Arbeitspause. Dabei sind Pausenzeiten durch das Arbeitszeitgesetz geregelt und können auch durch einen Arbeitsvertrag nicht geändert werden. Denn Pausen sollen die Menschen vor Überanstrengung schützen und der notwendigen Regeneration dienen.

### Unser Tipp: Gesunde Pausenkultur

Versuchen Sie Ihre Pausen bewusst und gesund zu gestalten. Eine Änderung der bestehenden Pausenkultur ist oft nicht leicht; festgefahrene Strukturen sind schwer aufzubrechen – beispielsweise bezüglich des Rauchens. Die bisherigen Studien zum Thema „Gesunde Pause“ fokussierten sich vordergründig auf Zeitpunkt und Dauer der Pause; nicht aber auf die inhaltliche Gestaltung von Arbeitspausen. Doch genau hier könnte der Schlüssel zum Erfolg liegen. Bereits kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen, sei es aus Rückenschule, Muskelrelaxation, Autogenem Training, Yoga und Meditation führen nicht nur zur Besserung des körperlichen Befindens, sondern auch zu besserer Aufmerksamkeit und Konzentrationsleistung. Damit wird die Produktivität sogar verbessert, während in einer Studie eine Vergleichsgruppe mit „normaler Pause“ sich in ihrer Produktivität verschlechterte, sich aber dabei subjektiv besser fühlte.

### Dehnübung:

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Oberschenkelinnenseite – kann aber durchaus mit anderen Bein- und Winkelstellungen durchgeführt werden. Nehmen Sie eine weite Schrittstellung ein. Ihr hinterer Fuß sollte sich in einem 90-Grad-Winkel zum vorderen Fuß befinden; nun die Oberschenkelinnenseite des hinteren Beines nach vorne bzw. oben schieben, bis Sie einen Dehnreiz in der Muskulatur spüren. Während der Dehnübung bleiben Becken und Oberkörper aufrecht. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

### Sebastian Kneipp:

„Im Maße liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig im Tempo des Blutlaufes, jedes Eindringen fremdartiger Elemente stört den Frieden, die Eintracht, bewirkt Zwietracht, setzt an Stelle der Gesundheit – Krankheit.“

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

*Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin*

Kontakt:

Kneipp-Verein Donauwörth e.V. Jennisgasse 6 | 86609 Donauwörth | Tel. 0906.244 442 | Fax 7001257  
[vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de) | <http://www.kneipp-verein-donauwoerth.de>