

Aktive und bewusste Pausengestaltung im Arbeitsalltag



Pausenbrot, Kantine oder Schnellimbiss – Ernährung in der Arbeitspause

Die Mahlzeiten sollten ausgewogen zusammengesetzt sein und eine angemessene Kalorienmenge enthalten. Wer überwiegend am Schreibtisch sitzt, verbraucht vergleichsweise wenig Kalorien; wer auf dem Bau körperlich anstrengende Arbeit verrichtet, entsprechend mehr.

Um einen ganzen Arbeitstag lang, also rund 8 Stunden leistungsfähig zu bleiben, muss dem Körper immer wieder neue Energie und ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden. Ein gutes Frühstück ist die beste Voraussetzung für einen guten Start. Durch das Vormittagstief helfen Jogurt, Obst oder Vollkorngebäck besser als Schokolade und Kekse. Süßes lässt den Blutzucker zwar schnell ansteigen, hält aber nur kurzfristig fit.

Für die Mittagspause sollte man den Arbeitsplatz verlassen, sich Zeit nehmen und das Essen ganz gewusst genießen – auch wenn es sich „nur“ um das belegte Brot von zu Hause handelt. Zu große und üppige Mahlzeiten machen müde und schwächen die Konzentration.

Tipps für gesunde Pausenmahlzeiten

- | | |
|--------------------|---|
| Kantine: | <ul style="list-style-type: none"> • Fruchtsaft oder Salat als Vorspeise • Soßen meiden • fettarme Gerichte bevorzugen • max. 2 – 3 mal/Woche Fleisch • falls möglich, Bio-Angebote nutzen |
| Pausenbrot: | <ul style="list-style-type: none"> • Vollkornbrot/-brötchen mit Belag • Obst, Gemüse, Rohkost, Salate • Milchprodukte |
| Fast-Food: | darf ab und zu schon einmal sein, wenn die restlichen Mahlzeiten des Tages ausreichend Salat, Obst und Gemüse enthalten |

Bewegung, Stille oder Kommunikation – Ausgleichsmöglichkeiten in der Pause

Neben der Ernährung ist der körperliche bzw. geistige Ausgleich das zweite tragende Element der gesunden Pause am Arbeitsplatz.

Grundsätzlich ist es die Aufgabe und Pflicht des Arbeitgebers, jeden Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er für den Beschäftigten in jeder Hinsicht gesundheitlich

unbedenklich ist. Doch auch bei Beachtung aller ergonomischen und arbeitsorganisatorischen Erfordernisse gibt es Arbeitsbedingungen – z.B. Bildschirm- oder Hitze-arbeitsplätze – oder einzelne Arbeitssituationen – z.B. Zeitdruck, die eines Ausgleichs bedürfen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche ausgleichenden Maßnahmen jeder zusätzlich für sich selbst ergreifen kann, um dauerhaft körperlich und geistig fit zu bleiben.



Tätigkeit oder Belastung

Tipps für den Ausgleich in der Pause

<ul style="list-style-type: none"> • Einseitige Tätigkeiten oder Zwangshaltungen, z.B. sitzen, stehen, gebückt 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegung an der frischen Luft • Lockerungs- und Dehnübungen • Venen- oder Wirbelsäulengymnastik • leichte Pausenmahlzeit
<ul style="list-style-type: none"> • Klimatische Belastungen, wie Hitze oder Kälte oder Ozon • Lärmbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatz unbedingt verlassen und klimatischen Ausgleich suchen • Ernährung anpassen, z.B. bei Hitze viel trinken
<ul style="list-style-type: none"> • Hektischer Arbeitsplatz mit Stimmen- gewirr und Stress, z.B. Callcenter 	<ul style="list-style-type: none"> • zur Entlastung des Gehörs ruhigen, stillen Ort für die Pause nutzen • Entspannung, Sammlung
<ul style="list-style-type: none"> • Monotone Routine, einsamer Arbeitsplatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Abwechslung, Gespräche mit den Kollegen in der Kantine, Ortswechsel
<ul style="list-style-type: none"> • Körperlich anstrengend 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruheposition einnehmen, für ausreichende Energie- und Flüssigkeitszufuhr sorgen
<ul style="list-style-type: none"> • Bildschirmarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lockerungsübungen für die Augenmuskulatur,
<ul style="list-style-type: none"> • Psychische Belastung, z.B. Termindruck, besondere Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Erholungszeiten einhalten, Bewegung an der Luft Entspannungsmethoden, z.B. Visualisierung etc., Sammlung
<ul style="list-style-type: none"> • Konflikte 	<ul style="list-style-type: none"> • Überdenken, Abstand gewinnen, Gespräch