

# Die gesunde Pause

## Qualitätskriterien

Arbeitspausen stehen für Erholung, langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit und ein geringeres Unfall- und Krankheitsrisiko. Damit diese Ziele auch erreicht werden, sollten die folgenden Kriterien erfüllt sein.

### 1. Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause.

Die bisherige Tätigkeit wird unterbrochen und die Auszeit ganz gezielt zur Erholung genutzt. Wer in der Pause weiterarbeitet, vielleicht im Internet surft oder telefoniert, kann nicht richtig abschalten und sich dementsprechend nicht so gut erholen. Ob bzw. wie gut man sich während einer Arbeitsunterbrechung erholt, lässt sich sogar messen, beispielsweise am Blutdruck und dem Anteil der Stresshormone.



### 2. Den Arbeitsplatz zur Pause verlassen.

3. Was man in der Pause macht, sollte immer einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit darstellen. Bei Arbeiten in Hitze oder Kälte ist ein klimatischer Ausgleich angesagt. Wer mit vielen Menschen, Hektik oder Lärmbelastung zu tun hat, ist in einer ruhigen Pausenumgebung gut aufgehoben. Als Ausgleich für eine monotone Arbeit bietet sich Abwechslung, z.B. Gespräche und Austausch mit den Kollegen an und PC-Arbeiter sollten sich nach dem langen Sitzen etwas Bewegung gönnen.

### 4. Bewusst, abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst ernähren.

5. Auf den eigenen Körper hören und auf seine Bedürfnisse eingehen. Bewegungstyp, Begegnungstyp oder Entspannungstyp – eher Einzelgänger oder gesellig? Wer seinen Pausentyp und den eigenen Arbeits- und Erholungsrhythmus kennt, kann seine Arbeitsunterbrechungen gezielter gestalten und sich besser erholen.

6. Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller und erholsamer als eine längere. Die meisten Beschäftigten kennen die Erfahrung, dass man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurückfindet. Für kurze Pausen spricht zudem die arbeitswissenschaftliche Erkenntnis, dass der größte Erholungseffekt in den ersten Pausenminuten stattfindet.

