

SÜNDIGEN, ABER MIT GENUSS

Das Essverhalten der Männer

LUFTSPRÜNGE FÜR DIE GESUNDHEIT

Seilspringen, Trampolinspringen & Co
aus Sicht des Sportmediziners

WEISHEITZÄHNE

Störenfriede auf den hinteren Plätzen

Aus der Reihe

Leben mit ...

TEIL 7 **... COPD**

Die schleichende
Krankheit der Lunge



WAS
SCHÜTZT
VOR

BURN- OUT?

EXTRA

gesundschön

26 Seiten Expertentipps für Ihr Wohlbefinden

WAS SCHÜTZT VOR BURNOUT?



ten sie lieber, sind motivierter und es entstehen seltener Angstphänomene“, erklärt der Psychiater. „Wird hingegen genau vorgeschrieben, wie man zu arbeiten hat, zerstört das die Persönlichkeit.“

Auch Überlastung – sei es, dass man zu viel Arbeit zu erledigen hat oder dass die Aufgabenstellung nicht mit den persönlichen Möglichkeiten übereinstimmt – sorgt für erheblichen Stress. „Hier sind klare Arbeitsaufträge gefordert, die lösbar sind und den Fähigkeiten der Mitarbeiter entsprechen“, be-

tont Schöny. „Es ist ganz wichtig, dass jeder genau weiß, was er zu tun hat.“ Um sich wohlzufühlen, braucht es außerdem Anerkennung und Wertschätzung, kurz: das Gefühl, wichtig zu sein.

KOMMUNIKATION UND TRANSPARENZ

Nicht zuletzt sorgt ein offenes Gesprächsklima im Betrieb für die nötige Klarheit. In Krisenzeiten hilft es den Beschäftigten, eine gewisse Objektivität darüber zu erlangen, wie es tatsächlich um die Firma oder den eigenen Arbeitsplatz steht. „Es ist ganz wichtig, dass die Mitarbeiter so gut wie möglich über die betriebliche Situation informiert werden“, betont der Arzt. „Gerüchte entstehen vor allem dann, wenn keine Transparenz herrscht.“

Umso wichtiger ist es, auf Unternehmensebene (auch) das psychische Wohlergehen der Mitarbeiter verstärkt zu fokussieren. „Denn“, so das Fazit des Experten Schöny, „es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit.“ (siehe auch Interview unten).



Foto: © PhotoAlto

INTERVIEW

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist kein Geschenk“



Dr. Artur Wechselberger, Vizepräsident und Leiter des Referats für Arbeitsmedizin der Österreichischen Ärztekammer, über dringend nötige Schritte in Betrieben.

MEDIZIN populär
Chronischer Stress ist nach Rückenschmerzen bereits das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Was bedeuten die neuen Krankmacher im Job für den Berufsalltag von Betriebsärzten und Arbeitsmedizinern?

Dr. Artur Wechselberger

Waren es früher schwere körperliche Belastungen, die den Grundstein für chronische Rückenschmerzen legten, so sind es heute neben langem Sitzen und schlechter Körperhaltung oft gerade der Berufsstress und psychische Anspannung, die chronische Schmerzen verursachen. Dem Arbeitsklima und den Arbeitsabläufen sowie den durch sie ausgelösten Gesundheits-

störungen muss also dringend vermehrt Aufmerksamkeit gewidmet werden. Der Arbeitsmediziner ist angehalten, die Unternehmensführung auf diese neuen Belastungsfaktoren hinzuweisen und an Strategien zu deren Reduktion mitzuarbeiten. Ein Überdenken der Arbeitsorganisation, Strategien zur Stressbewältigung, zum Ressourcen- und Zeitmanagement, Gymnastik- und Entspannungsprogramme, aber besonders auch eine Verbesserung des Sozialklimas mit entsprechender Wertschätzung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Grundvoraussetzungen zur Verbesserung.

Wie muss betriebliche Gesundheitsförderung aussehen, die diesen neuen Anforderungen gerecht wird?

Betriebliche Gesundheitsförderung darf nicht zum Schlagwort verkommen. Betriebliche Gesundheitsförderung beginnt dann, wenn die gesetzlichen Vorgaben zum Arbeitnehmerschutz vollständig erfüllt sind und sich das Unternehmen über diese Minimalanforderungen hinaus der Gesundheit der Arbeitnehmer im ganzheitlichen Sinn zu widmen beginnt. Betriebliche Gesundheitsförderung ist kein Geschenk, sondern eine lohnende und lukrative Investition in die Zukunft eines Unternehmens, dessen wertvollstes Kapital gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind.

Foto: © Gregor Zeitler

ERNTEN BEI TEMPO



Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, Psychotherapeutin und Leiterin des Instituts für Burnout und Stressmanagement in Wien, über kleine, aber wichtige Schritte zum Schutz vor dem Ausbrennen.

gleichzeitig „erledigt“. Lenken Sie Ihr Bewusstsein auf den Moment und das Nacheinander: Jetzt arbeite ich, jetzt esse ich, jetzt entspanne ich – und dann ...

Entspannungsübungen ohne Müssen-Müssen

Ob Yoga, Qigong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Atemübungen: Was immer Sie tun, um in regelmäßigen Abständen zu entspannen, die Hauptsache ist, es macht Spaß. Entspannung soll keine Überwindung, kein Müssen-Müssen – und dennoch fixer Bestandteil des Berufsalltags sein, damit Stress nicht zur chronischen Gefahr für die Gesundheit wird.

Auszeiten von Handy und Computer

Ständig erreichbar, allzeit bereit zu sein, macht immensen Druck, der auf der Seele lastet. Und für das ununterbrochene Sitzen vor dem Computerbildschirm ist unser Körper nicht geschaffen. Also: Sich zumindest in der Freizeit Auszeiten von beidem gönnen!

Zeit zum Ernten

Multitasking, also das Erledigen mehrerer Anforderungen gleichzeitig, verschleiert den Blick auf Anfang und Ende einer Aufgabe, und so fehlt es an Gelegenheiten, sich über vollbrachte Leistungen zu freuen. Nehmen Sie sich

Zeit zum Ernten, z. B. wenn ein Projekt fertig ist – für sich selbst (Ich habe es geschafft!) und im Team (Das feiern wir bei einem gemeinsamen Essen!).

Tempo 30 statt Vollbremsung

So wie es im Straßenverkehr immer mehr verkehrsberuhigte 30er-Zonen gibt, sollte man auch im Alltag Phasen einlegen, in denen man die Geschwindigkeit drosselt. Nicht ganz abbremmen, sondern entschleunigen lautet dabei die Devise. Denn eine Vollbremsung geht bekanntlich mit einem Rückstoß einher. Wer hochtourig unterwegs ist und plötzlich stoppt, wird schnell von dem eingeholt, was er eigentlich hinter sich lassen wollte.

Inventur der Seele

Überprüfen Sie regelmäßig, wie es um Sie steht: Machen Sie z. B. jedes Jahr an Ihrem Geburtstag eine Inventur der Seele und fragen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie weit Ihre Realität von diesen Werten entfernt ist, ob Sie „in den eigenen Schuhen gehen“. Und wenn Sie sich bereits erschöpft, ausgelaugt oder gar krank fühlen, fragen Sie sich: Ist es das wert, dass ich meine Gesundheit aufs Spiel setze? Beginnen Sie jetzt und in kleinen Schritten Ihr Arbeitsverhalten zu verändern, sonst werden Sie sich in Kürze auch in anderen Bereichen überfordert fühlen.

Pausen mit Kontrastprogramm

Man weiß es ja, aber in der Hektik „vergisst“ man oft darauf: Leistung braucht Pausen, Durcharbeiten erschöpft, irgendwann bringt man nichts mehr weiter. Planen Sie daher alle eineinhalb Stunden eine Unterbrechung von zehn bis 15 Minuten ein und lassen Sie sich z. B. durch einen Klingelton am Handy daran erinnern. Wichtig: Diese Pausen für ein Kontrastprogramm nutzen, also etwas ganz anderes tun als zuvor. Wer also z. B. am Computer arbeitet, sollte nicht versuchen, bei einem Computerspiel zu entspannen, sondern z. B. um den Häuserblock gehen oder mit einem netten Menschen plaudern.

Motto: So gut ich kann!

Von Burnout gefährdet sind insbesondere jene Menschen, die sehr engagiert sind, ständig an ihre Grenzen gehen, alles perfekt und ohne Hilfe schaffen „müssen“. Für sie kann der Wahlspruch der kleinen Pfadfinder, der Wichtel und Wölflinge, hilfreich sein: „So gut ich kann!“ Erledigen Sie Ihre Aufgaben, so gut Sie können, und schrauben Sie Ihre Erwartungshaltung an sich selbst ein Stück weit zurück. Verlangen Sie nicht mehr von sich, als im Moment möglich ist.

Achtsamkeit für den Moment

Untersuchungen von Computertastaturen zeigen die Spuren des „Simultantentums“: Unmengen von Essensresten wurden zutage gefördert, Arbeit und Nahrungsaufnahme werden allzu oft



Porta, Hlatky
Stress verstehen – Burnout besiegen

ISBN 978-3-902552-43-3
160 Seiten, € 14,90
Verlagshaus der Ärzte 2009

