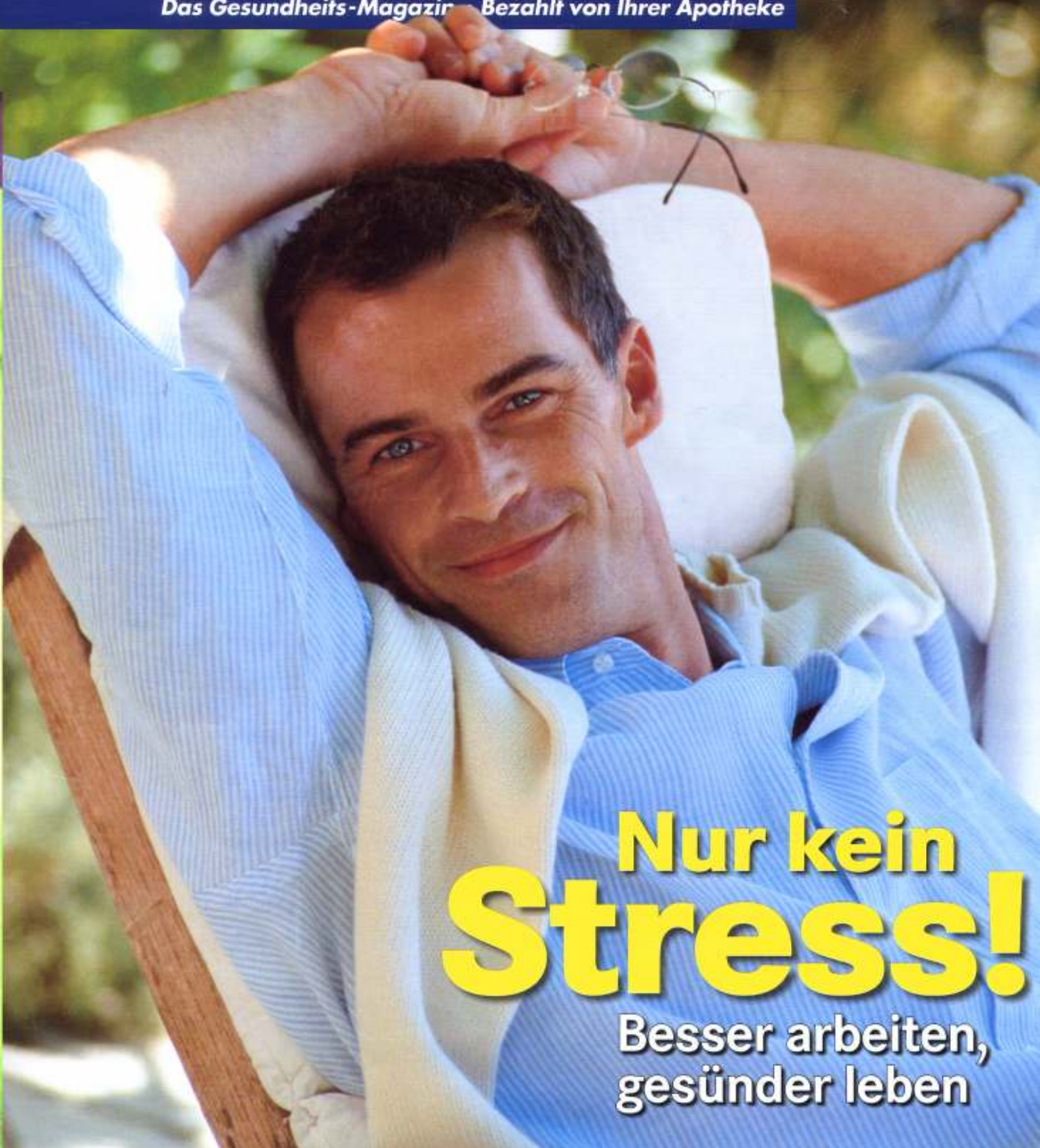




APOTHEKEN
Umschau

15. März 2005 B

Das Gesundheits-Magazin • Bezahlt von Ihrer Apotheke



Nur kein
Stress!

Besser arbeiten,
gesünder leben

Stress?

Ohne mich!

Gesünder arbeiten Jeder Mensch ist in seinem Beruf ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Unsere Experten nennen Lösungen für die häufigsten Probleme

Arbeit ist ein Wort mit langer Geschichte. Es geht vermutlich auf das germanische „arba“ (= Knecht) zurück. Im Althochdeutschen bedeutete es „Mühsal, Plage, Leid“. Heute verstehen wir darunter Erwerbstätigkeit – das, was wir tun, um unseren Lebensunterhalt zu erwirtschaften.

Dass Arbeit mit Belastung verbunden ist, erfahren moderne Arbeitnehmer Tag für Tag am eigenen Leib. Im Berufsleben summieren sich Belastungsfaktoren, die ein Risiko für die Gesundheit darstellen. Eine Forsa-Umfrage der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) ergab, dass 43 Prozent der Erwerbstätigen den Verlust ihres Arbeitsplatzes fürchten. Angst vor eigenen Fehlern im Job haben 33 Prozent. Mobbing fürchten 20 Prozent der Befragten, einen Konflikt mit Chefs und Kollegen 14 Prozent. Dass ihr Arbeitsplatz von Stress und Hektik geprägt ist, gaben 23 Prozent an. Doch nicht nur psychische und soziale, auch körperliche Anforderungen können zur Belastung werden. Folgende Tipps helfen Ihnen, Stressfaktoren im beruflichen Alltag zu erkennen und auszuschalten.

Druck durch Psycho-Stress

Stressempfinden ist individuell. Jeder Mensch nimmt Stress anders

wahr und verarbeitet ihn auf unterschiedliche Weise. Was für den einen eine Herausforderung ist, empfindet der andere als unzumutbar. Denn jeder Mensch hat eigene Bewältigungsmöglichkeiten und -strategien. Zeitdruck, Überforderung durch hohes Arbeitstempo, widersprüchliche Arbeitsanweisungen, unklare Zuständigkeiten und Angst vor Misserfolgen und Kontrolle sind psychisch-mentale Stressoren. Treten diese Belastungen nur vorübergehend auf, können die meisten Arbeitnehmer sie gut bewältigen. Chronischer psychisch-mentaler Stress mündet dagegen häufig in Erschöpfung (Burn-out), Depressionen oder Herzerkrankungen.

„Der kleine Pausenplausch reduziert Ellbogen-Mentalität und verbessert das Betriebsklima.“

Sigrid Meuselbach, Kommunikationstrainerin

Echte Energiefresser sind außerdem hohe Selbstkontrollanforderungen. Sie sind charakteristisch für Tätigkeiten, bei denen Arbeitnehmer ihre Emotionen ständig verbergen müssen. Ein typisches Beispiel ist die Stewardess, die gegenüber allen Fluggästen freundlich lächelnd auftreten muss – egal ob sie es mit dem sympathischen ►



Geschäftsmann oder mit alkoholisierten Fußballfans zu tun hat. Auch in Berufen mit Kundenkontakt – in Banken, im Verkauf, im Callcenter – dürfen die Beschäftigten ihre Gefühle nur selten zeigen. „Weitere Belastungsfaktoren sind: spontane Reaktionen unterdrücken, jedes Wort auf die Goldwaage legen müssen, nie ungeduldig werden oder keinerlei Ablenkung nachgeben dürfen“, berichtet Prof. Klaus-Helmut Schmidt, Psychologe am Institut für Arbeitsphysiologie an der Universität Dortmund (IfADo). Auch Berufstätige, die ständig gegen die Uhr arbeiten müssen, stehen oft unter Strom. Wenn ein Termin den nächsten jagt, sich die Arbeit auf dem Schreibtisch türmt und Überstunden angesagt sind, helfen folgende Strategien.

Die Lösung: Selbstmanagement

■ **Sich selbst motivieren.** Versuchen Sie, besser mit negativen Emotionen umzugehen. Eine Möglichkeit ist, sich gezielt in positiv erlebte Situationen hineinzusetzen. Denn eine angenehme Stimmung erleichtert etwa den Umgang mit schwierigen Kunden. Aufbauende Selbstgespräche („Du schaffst das schon“) helfen ebenfalls dabei, herausfordernde Aufgaben zu bewältigen.

■ **Zeiteinteilung optimieren.** Sie kommen mit Ihrer Zeit besser klar, wenn Sie Ihren Arbeitstag konkret durchplanen. Erledigen Sie Ihre Aufgaben nach Priorität, das Wichtigste zuerst. Schieben Sie unangenehme Tätigkeiten nicht auf, sondern setzen Sie sie ganz oben auf Ihre Pflicht-Liste. Wenn diese Dinge erledigt sind, haben Sie den Kopf frei und gleichzeitig ein Erfolgserlebnis. Scheuen Sie sich nicht, Aufgaben an Mitarbeiter zu delegieren. Und wenn Ihr Pensum übertoll ist, sollten Sie einfach auch einmal nein sagen.

■ **Pausen nicht vergessen.** Wer stundenlang vor sich hin schuftet, kommt schnell an den Rand seiner Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Um Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen, sollten Sie die Arbeit öfter unterbrechen. Für eine erholsame Mittagspause brauchen Sie mindestens eine halbe Stunde Zeit, für eine Zwischenpause gut zehn Minuten. Am besten, Sie verlassen dabei Ihren Schreibtisch, um auch räumlich Abstand zu gewinnen. Ideal zum Auftanken in der großen



Wie läuft's bei dir? Austausch verbessert die Teamarbeit

Pause ist ein kurzer Spaziergang. Gut für den kleinen Hunger zwischendurch sind vitaminreiche Snacks, zum Beispiel Salat, Obst, Gemüse oder Joghurt.

■ **Handlungsspielräume nutzen.** Wer sich seine Arbeit zeitlich frei einteilen kann, steht weniger unter Stress. Handlungs- und Entscheidungsspielräume eröffnen die Gelegenheit, Aufgaben dann zu erledigen, wenn man sich dazu besonders in der Lage fühlt. Mor-

gens kreativ sein, nachmittags Schreibkram erledigen? Oder lieber umgekehrt? Nutzen Sie Möglichkeiten, die Reihenfolge von Arbeitsschritten selbst zu bestimmen – oder sprechen Sie mit Ihrem Chef darüber, wie sich die Abläufe individueller gestalten lassen.

■ **Entspannt in den nächsten Tag.** Schnell aus den Federn, eine Tasse Kaffee trinken und dann hektisch das Haus verlassen. Sieht so ein typischer Morgen bei Ihnen aus? Stellen Sie sich den Wecker eine halbe Stunde früher, um entspannter in den Tag zu starten. Füllen Sie die gewonnene Zeit mit Tätigkeiten, die Ihnen Freude bereiten – Zeitung lesen, in Ruhe frühstücken oder joggen. So beginnen Sie den Tag gut gelaunt und mit dem Gefühl, sich schon in aller Frühe etwas gegönnt zu haben.

■ **Dem Stress davonlaufen.** Kommunikationstrainerin und Wirtschaftsmediautorin Sigrid Meuselbach aus Bergisch-Gladbach setzt auf Sport zur Stressbewältigung. „Stresshormone kriegen wir nur über Bewegung wieder los.“ Unser Organismus profitiert von sportlichen Aktivitäten doppelt: Bewegung schützt nicht nur vor Muskelverspannungen, sondern macht auch den Kopf wieder frei für neue Herausforderungen.

» Blitz-Entspannung

Für alle, die akut unter Strom stehen, empfiehlt Kommunikations-trainerin Sigrid Meuselbach:

Gehen Sie zur schnellen Entlastung kurz aus der Stress-Situation heraus. Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit. Sinnvoll ist es, das Fenster zu öffnen und an der frischen Luft ein paar Atemübungen zu machen. Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus. Lassen Sie Ihre Augen dabei in die Ferne schweifen. Dabei bekommt man im wahrsten Sinn des Wortes oft einen anderen Blick auf die Dinge.

Eine tiefere Entspannung am Arbeitsplatz bringt die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Hilfreich ist zum Beispiel die Quasimodo-Übung: die Schultern hoch zu den Ohrläppchen ziehen und kräftig anspannen. Nach zehn Sekunden die Schultern nach unten fallen lassen.

Angst vor der Zukunft

Zahlreiche Arbeitnehmer bangen um ihren Arbeitsplatz. Diese Unsicherheit erzeugt Stress. Dazu plagen viele auch Fragen wie „Was wird aus meiner Familie, wenn ich jobbedingt in eine andere Stadt wechseln muss?“, „Lebe ich in einem Jahr noch in derselben Stadt



**Mit Spaß bei
der Sache:
Spielerische
Pausen helfen,
neue Energie
zu gewinnen**

wie heute?“ Die heute geforderte berufliche Flexibilität belastet die privaten Beziehungen der Arbeitnehmer und gefährdet ihre Erholungsfähigkeit. Viele führen Wochenendbeziehungen und spalten ihr Leben in Beruf und Privates auf. Auch von vielen Pendlern fordert die Mobilität ihren Tribut. Tausende verbringen zusätzlich zu langen Arbeitszeiten viele Wochenstunden im Stau oder in überfüllten Zügen.

„Stress werden wir durch Bewegung am besten los. Das macht den Kopf frei und schützt vor Verspannungen.“

Sigrid Meuselbach, Kommunikationstrainerin

Die Lösung: Visionen entwickeln

Wenn die Arbeit das Privatleben auffrisst, entwickelt Meuselbach mit ihren Klienten Visionen, die Veränderungsprozesse anstoßen. „Ich frage sie zum Beispiel, was sie anders machen würden, wenn sie 70 wären und auf ihr Leben zurückblicken. Ob sie zufrieden sind mit sich und ihrem Leben.“ Sich das Ungleichgewicht zwischen Ist- und Soll-Zustand bewusst zu machen gibt vielen Menschen wertvolle Impulse für eine Weiterentwicklung.

Vergiftetes Betriebsklima

Der Kampf um die Jobs vergiftet in vielen Unternehmen das Betriebsklima. „In der Arbeitswelt wird es immer enger“, weiß Meuselbach, die für Unternehmen in Mobbing-Konflikten ➤

vermittelt. Daneben belastet der Zeitdruck das Verhältnis der Kollegen untereinander. Zwischenmenschliches bleibt auf der Strecke.

Meuselbach kritisiert, dass den Mitarbeitern in vielen Betrieben noch nicht einmal eine kommunikationsfördernde Kaffee-Ecke zur Verfügung steht. „Es ist Quatsch zu behaupten, die Leute würden dort über alles reden, nur nicht über ihre Arbeit. Das Gegenteil ist der Fall. Untersuchungen ergaben, dass die Kollegen, die sich dort treffen, hauptsächlich über Arbeitsabläufe reden.“

Die Lösung: Bessere Kommunikation

Der kleine Pausenplausch unter Kollegen reduziert Ellbogen-Mentalität sowie Konkurrenzdenken und verbessert das Betriebsklima. „Weil ich mir Unterstützung holen kann, weil ich um Rat-schläge fragen und Rat geben kann.“ Und wenn es Konflikte mit dem Chef gibt? Auch in diesem Fall gilt: Ein offe-

Und auch in Branchen, in denen überwiegend Frauen arbeiten, sind große körperliche Beanspruchungen oft alltäglich. Zum Beispiel wenn eine Krankenpflegerin einen Patienten aus dem Bett in einen Stuhl manövrieren muss.

Wie viel Last ist einer Frau oder einem Mann zuzumuten? Dazu gibt es keine Richtlinien. Eindeutige Grenzwerte, die für alle Arbeitnehmer gelten, sind kaum festzulegen, da jeder Hebe- und Tragevorgang von unterschiedlichen Faktoren wie dem Transportweg, dem Lastvolumen oder der Hebehöhe beeinflusst wird.

Doch mit einer gut trainierten Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur sowie speziellen Hebe- und Tragetech-niken lassen sich die Belastungen für die Wirbelsäule beim Heben und Tragen schwerer Lasten deutlich reduzieren. Zu diesem Thema gibt es entsprechende Empfehlungen des Hauptverbands der gewerblichen Berufsgenossenschaften (HVBG).

nes und sachliches Gespräch ist die beste Grundlage für eine Lösung des Problems. Ärger und Wut sind die falschen Gesprächsbegleiter. Falls Sie sich ungerecht behandelt fühlen, atmen Sie tief durch, und bewahren Sie Ruhe. Versuchen Sie, die Situation mit emotionalem Abstand zu betrachten. Hilfreich dabei: das Gespräch mit einem unbeteiligten Dritten, um eine neutrale Einschätzung zu erhalten.

Schwere körperliche Arbeit

Bücken, heben, hochhieven, drehen, abstellen. Lagerarbeiter und Werk-tätige auf dem Bau, in Speditionen und Häfen verrichten im wahrsten Sinne des Wortes einen Knochenjob. Unter den Kisten und Bauteilen, die sie in Zwangshaltungen von hier nach da bewegen, ächzen vor allem die Wirbelkörper und Bandscheiben – selbst wenn Gabelstapler oder Flaschenzüge ihnen einen Teil der Arbeit abnehmen.

Die Lösung: Grundregeln für das Heben und Tragen

- auf einen sicheren Stand achten
- die Last mit beiden Händen greifen
- aus der Hocke heben, die Knie also beugen
- mit gestrecktem, flachem Rücken heben und tragen
- die Last nah am Körper halten
- Hilfsmittel (Karren, Gurte) benutzen
- sehr schwere Lasten zu zweit tragen
- größere Lasten gleichmäßig auf beide Körperhälften verteilen
- schwere Säcke und Kisten mit geradem Rücken auf der Schulter tragen

Durch sinnvolle Arbeitsorganisation und Pausengestaltung lassen sich körperliche Belastungen dosieren und das Risiko von Rückenproblemen verringern. Mit Ausgleichsübungen entlasten und lockern Sie Ihren strapazierten Rücken (siehe Seite 16). Gezieltes Kräftigungstraining an speziellen Geräten stärkt die Muskulatur von Rücken, Schultergürtel und Armen.



Aktiv im Job: Mit einem Mini-Stepper machen Sie Ihr Büro zum Fitnessstudio

» Pflanzliche Helfer

- Beruhigungs- und Schlafmittel mit Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume helfen bei innerer Unruhe und leichten Schlafstörungen.
- Johanniskraut wirkt gegen Antriebschwäche und Erschöpfung sowie bei depressiven Stimmungen.
- Gegen nervöse Unruhe eignen sich auch homöopathische Präparate mit Inhaltsstoffen aus Sepia, Ambra, Bil-senkraut, Passionsblume, Winterjas-min, Muskatnuss und Ignatiushöhle.

Zu langes Sitzen

Im Vergleich zu Hebe- und Tragetätigkeiten sind die mechanischen Kräfte, denen die Wirbelsäule an einem Büro- und Computerarbeitsplatz ausgesetzt sind, eher gering. Dr. Matthias Jäger vom IfADo schätzt, dass die Druck-