

Magazin Gesunde Arbeit: Einfach abschalten – Arbeit braucht Erholung

Utl.: Wie oft, wie lange und in welcher Form sollte man idealerweise Pause machen? =

Wien (OTS/ÖGB) - Jede Arbeit macht müde. Langes Arbeiten oder sehr fordernde Tätigkeiten belasten den menschlichen Organismus besonders stark. Um leistungsfähig zu bleiben, brauchen ArbeitnehmerInnen daher gut gestaltete Pausen sowie ausreichend Schlaf und Erholung.

Dass Gehirn und Körper Arbeitspausen und Erholung brauchen, um einwandfrei zu funktionieren, ist allgemein unbestritten. Weit aus weniger bekannt sind die Details: Wie oft, wie lange und in welcher Form sollte man idealerweise Pause machen?

Die eine, für alle Arbeitswelten optimale Gestaltung von Pausen und Ruhezeiten gibt es nicht. Zu groß sind die Unterschiede zwischen Jung und Alt, zwischen den Beanspruchungen von körperlich und geistig Arbeitenden oder von Beschäftigten mit KundInnen- oder PatientInnenkontakt oder etwa Lkw-FahrerInnen.

Sicher und durch Studien belegt ist jedenfalls, dass von rechtzeitigen (Kurz-)Pausen und ausreichend Ruhezeiten sowohl ArbeitgeberInnen als auch Beschäftigte profitieren: Kreativität und Produktivität erhöhen sich, während das Risiko für Unfälle, Abnützungserscheinungen und stressbedingte Erkrankungen zurückgeht.

Die wichtigsten Pausentipps:

~

- * Besser kürzere, aber dafür häufigere Pausen machen!
- * Machen Sie Dehnungs- und Lockerungsübungen am Arbeitsplatz!
- * Besonders bei monotoner Arbeit bieten (Mini-)Pausen die erforderliche Abwechslung.
- * Führen Sie fixe Pausenrituale, wie Obst- und Kaffeepausen, ein!
- * Bewegen Sie sich während der Pause!

~

Wie Sie richtig Pause machen und sich am besten erholen, erfahren Sie in der neuen Ausgabe des Magazins Gesunde Arbeit!

Zwtl.: Magazin Gesunde Arbeit, Ausgabe 4/2018: Einfach abschalten
– Arbeit braucht Erholung

Mehr zu diesem Thema gibt es in der aktuellen Ausgabe des Magazins Gesunde Arbeit, dem Fachmagazin von ÖGB und Bundesarbeitskammer zu Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit:

- ~
- * Pausen: Das richtige Timing zählt
 - * Bildschirmarbeit: Den Augen eine Pause gönnen
 - * Erholung: Schlaf und Schlafstörungen
 - * „Arbeit verdient Respekt“: Interview mit AK-Präsidentin Renate Anderl
 - * Chronobiologie: Auswirkungen auf die Arbeit
 - * Kranke Arbeitszeit
 - * NotfallpsychologInnen: ErsthelferInnen für die Psyche
- ~

Das Magazin Gesunde Arbeit erscheint viermal jährlich. Es kann unter [www.gesundearbeit.at/magazin] (<http://www.gesundearbeit.at/magazin>) kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden.

Zwtl: Die Lösungswelt Gesunde Arbeit

Das Magazin Gesunde Arbeit ist Teil der Lösungswelt Gesunde Arbeit, die vielfältige Angebote zum Thema Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit umfasst:

- ~
- * Die Website [www.gesundearbeit.at] (<http://www.gesundearbeit.at>)
 - * Das Fachmagazin Gesunde Arbeit: [www.gesundearbeit.at/magazin] (<http://www.gesundearbeit.at/magazin>)* Der Newsletter Gesunde Arbeit: [www.gesundearbeit.at/newsletter] (<http://www.gesundearbeit.at/newsletter>)* Bücher zum Thema Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit
 - * Veranstaltungen zum Thema Gesunde Arbeit
 - * Broschüren zum Thema Gesunde Arbeit
 - * Die Online-Datenbank Gesetze und Verordnungen zum ArbeitnehmerInnenschutz
 - * Zugang zum Themeshop Arbeit – Recht – Soziales
- ~

All diese Angebote können Sie über die Website
[www.gesundearbeit.at] (<http://www.gesundearbeit.at>), die umfassende
Themen- und Informationsplattform zu Sicherheit und Gesundheit in der
Arbeitswelt, nutzen.

~

Rückfragehinweis:

Redaktion Gesunde Arbeit
Otmar Pichler
01/662 32 96-39765
redaktion@gesundearbeit.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/143/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0025 2018-11-13/09:00

130900 Nov 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20181113_OTS0025