

# ARBEIT UND GESUNDHEIT

1 | 2010

# next

Die Infoseiten für junge Leute

[www.nextline.de](http://www.nextline.de)

Richtig Pause machen

# Have a break

**SICHERHEIT FÜR MICH**

 **DGUV**



# Von der Kunst, richtig Pause zu machen

Wer behauptet, er könne acht Stunden konzentriert durcharbeiten, lügt – oder verleugnet die Grundbedürfnisse seines Körpers. Der ist einfach nicht für Dauerpower konstruiert und braucht dringend regelmäßige Erholungsphasen. Ansonsten macht er schlapp und zeigt uns irgendwann die rote Karte.

„Mittagessen ist nur was für Schwächlinge“, meint der Börsenhai Gordon Gekko – gespielt von Michael Douglas – im Film „Wall Street“. Erfolgreiche Alphas Männer powern seiner Meinung nach mit einer guten Zigarre im Mund durch ihren 12-Stunden-Arbeitstag und verdienen dabei Millionen. In der realen Welt sieht die Sache anders aus – nicht nur mit den Millionen. Da brauchen Menschen regelmäßige Pausen, um

sich zu erholen und leistungsfähig zu bleiben. Nur so sind sie kreativ, können ihren Stress besser bewältigen und verringern sogar ihr Risiko, einen Arbeitsunfall zu erleiden.

## Richtig Pause machen – wie geht das?

Es ist nicht nur wichtig, überhaupt Pause zu machen, sondern auch, diese kostbare Zeit optimal zu gestalten. Folgende Tipps helfen dabei:

### Höchste Zeit für ein Break

Wenn der Körper diese Signale aussendet, braucht er dringend eine Pause:

- Man hat immer öfter das Bedürfnis, sich zu strecken, und muss ständig gähnen.
- Die Augen fallen zu.
- Die Gedanken schweifen ab.
- Die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt ab.
- Fehler schleichen sich ein.
- Heißhunger meldet sich.

**1. Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause.** Das heißt, die bisherige Tätigkeit wird unterbrochen und die Auszeit gezielt zur Erholung genutzt. Wer in der Pausenzeit weiterarbeitet, vielleicht im Internet surft oder telefoniert, schaltet nicht wirklich ab und kann sich nicht richtig erholen.

**2. Einige kurze Pausen bringen mehr und sind erholsamer als nur eine längere.** Der größte Erholungseffekt findet in den ersten Pausenminuten statt. Außerdem ist es nach einer längeren Unterbrechung schwerer, wieder zur Arbeit zurückzufinden.

### Thomas (links):

„Als Büroarbeiter finde ich es am erholsamsten, in meiner Pause vor die Tür zu gehen und mich zu bewegen. Den ganzen Arbeitstag vor dem Computer zu sitzen, ist schon anstrengend für die Augen und den Rücken. Meistens gehe ich mit Kollegen etwas essen oder wir kaufen im Supermarkt ein. Dabei drehen wir eine große Runde durch die Stadt.“

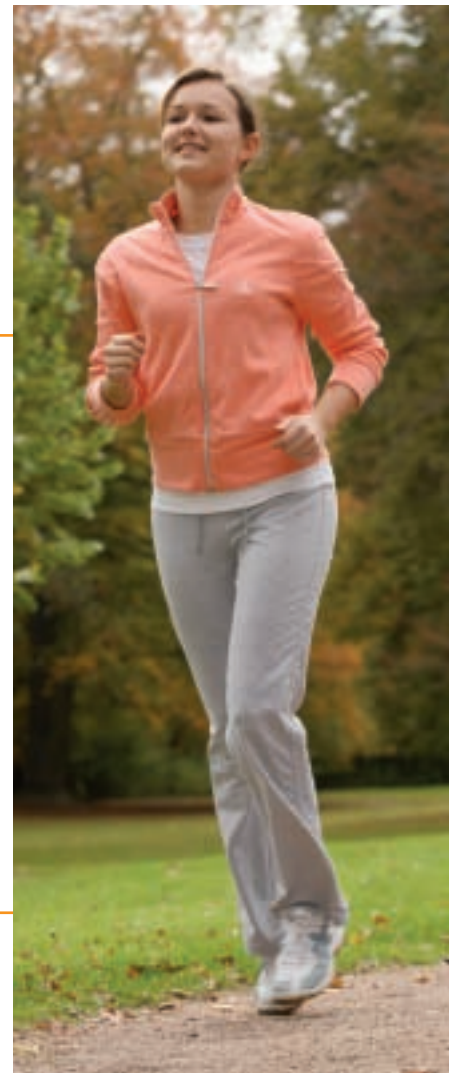
**3. Was man in seiner Pause macht, sollte immer einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit darstellen.** Wer bei großer Hitze oder Kälte arbeitet, braucht einen klimatischen Ausgleich. Jeder, der mit vielen Menschen, Hektik und Lärm zu tun hat, ist in einer ruhigen Pausenumgebung gut aufgehoben. Als Ausgleich für monotone Tätigkeiten bieten sich interessante Gespräche mit Kollegen an, und Dauersitzer sollten ihren Körper mit Bewegung verwöhnen.

**4. Bewusst und abwechslungsreich essen.** Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung füllt die leeren Vorratsspeicher des Körpers besser und effektiver als die üblichen Fastfood-Gerichte – und verhindert nachmittägliche Heißhungerattacken auf Süßes. Außerdem: Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, verbraucht zu wenig Energie, um sich mittags regelmäßig Pizza oder Currywurst mit Pommes gönnen zu dürfen. Ansonsten droht der Hüftrollchenalarm.

**5. Auf den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse hören.** Einzelgänger oder gesellig? Begegnungs- oder Entspannungstyp? Wer seinen Pausentyp und den eigenen Arbeits- und Erholungsrhythmus kennt, kann seine Arbeitsunterbrechungen gezielter gestalten und sich besser erholen.

### Nina:

„Wenn es das Wetter irgendwie zulässt, ziehe ich mir mittags Laufschuhe an und renne 20 Minuten durch den Stadtpark. Das macht mich fit und ich bekomme den Kopf wieder frei. Danach esse ich einen kleinen Snack und trinke einen großen Latte Macchiato. An Tagen, an denen ich nicht zum Laufen komme, fehlt mir richtig was.“



### Marius:

„Meine Pausen verbringe ich mit den Kollegen meistens im Bau- oder Firmenwagen. Als Elektriker bin ich den ganzen Tag auf den Beinen und muss körperlich ganz schön schwer arbeiten. Deshalb suche ich mir während der Pause einen Platz zum Sitzen und lege auch gerne mal die Beine hoch.“

# Das Gesetz schreibt Pausen vor

Das Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die rechtliche Grundlage für Arbeitszeit, Pausen und Überstunden. Ruhepausen sind gesetzlich ab einer Gesamtarbeitszeit von sechs Stunden vorgeschrieben. Sie sollen der Erholung und der Nahrungsaufnahme dienen und frühzeitiger Ermüdung und Leistungsminderung während der Arbeit vorbeugen.

## Pausenregelungen für Erwachsene

Arbeitszeit	Pausendauer
• bis 6 Stunden	• keine Pausen vorgeschrieben
• mehr als 6 bis zu 9 Stunden	• mindestens 30 Minuten
• mehr als 9 Stunden	• mindestens 45 Minuten

- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 11 Stunden Pause liegen (Verkürzung in besonderen Fällen auf 10 Stunden möglich).
- Die erste Pause muss spätestens nach 6 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause liegt bei 15 Minuten.
- Gesetzliche Sonderregelungen gelten für stillende Mütter (Mutterschutzgesetz), für Fahrpersonal und Arbeiten unter Druckluft.

## Pausenregelungen für Azubis unter 18 Jahren

Arbeitszeit	Pausendauer
• 4,5 bis 6 Stunden	• mindestens 30 Minuten
• mehr als 6 Stunden	• mindestens 60 Minuten

Hier gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG).

- Die erste Pause muss spätestens nach 4,5 Stunden stattfinden.
- Die Mindestdauer einer Pause soll 15 Minuten betragen.
- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 12 Stunden Pause liegen.

**Alex:**

„Bei uns in der Firma gibt es leider keinen richtigen Aufenthaltsraum oder eine Kantine. Darum verbringen wir die Pause oft an unseren Arbeitsplätzen. Das Essen bringe ich mir meistens von zu Hause mit, ab und zu lassen wir uns Pizza oder Nudeln liefern. Ich mache nur kurz Mittagspause, damit ich früher gehen kann. Klar, richtig gesund ist das nicht.“



**Sandra:**

„Ich arbeite als Erzieherin in einer Kindertagesstätte. Meine Pause verbringe ich am liebsten alleine im Park und höre Musik. Auf diese Weise schalte ich am besten von dem ständigen Lärm in der Kita ab und bin mal ganz für mich. Das ist wirklich Luxus in meinem Beruf, denn man hat kaum mal eine freie Minute und ist nie alleine.“



## Aktuelle Berufsschulaktion!

Macht mit bei der diesjährigen Aktion „Jugend will sich-er-leben“. Thema: „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“. Wie immer gibt es tolle Preise zu gewinnen. Fragt eure Lehrer und informiert euch unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

**ARBEIT UND  
GESUNDHEIT**  
[www.nexttime.de](http://www.nexttime.de)

**Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. Januar 2010 Die Infoseiten für junge Leute**

*Herausgeber:* Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin, [www.dguv.de](http://www.dguv.de). *Redaktion:* Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Berlin; Dr.-Ing. Marco Einhaus, Landesverband Süd-Ost, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. *Text:* Gabriele Albert (Einzelne Textpassagen wurden mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber der aktuellen Aktion „Jugend will sich-er-leben“, Thema: „(auto) Pause“ entnommen. Hrsg: Arbeitskreis für Sicherheit und Gesundheit/Prävention bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Konzeption und Text: plonsker media GmbH, [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de). *Grafisches Konzept:* a priori werbeagentur, Wiesbaden. *Fotos:* Frank Schuppelius. *Verlag:* Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 0611/9030-0, Fax: - 281, [www.nexttime.de](http://www.nexttime.de)