

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Richtig Pause machen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Durchgepowert? Ausgepowert

In vielen Betrieben nehmen sich Beschäftigte keine Zeit mehr für eine Arbeitsunterbrechung und arbeiten nonstop durch. Man isst seine Pizza vor dem Computer, trinkt den Kaffee im Stehen, nutzt die Mittagspause für Einkäufe. Ruhephasen für die geistige Erholung verschwinden, Leistungstiefs werden ignoriert, Ressourcen aufgebraucht. Dabei verleihen Pausen neue Kräfte und sind sogar gesetzlich vorgeschrieben.

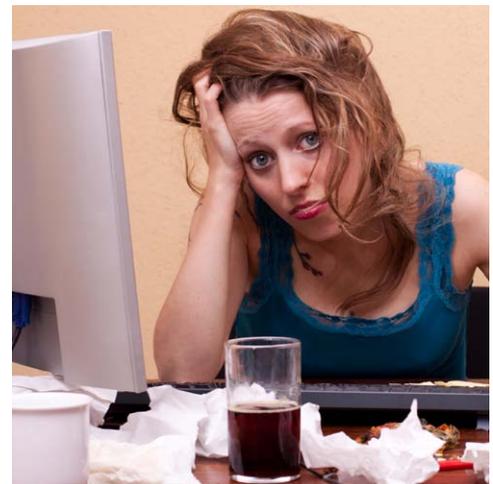


Foto: Fotolia/Miriam Dörr

### Alarmsignale des Körpers

Wer sich häufig keine Pausen gönnt, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Der menschliche Körper ist keine Maschine und nicht für Dauerbetrieb konstruiert. Sein Erholungsbedarf lässt sich nicht auf den Feierabend oder das Wochenende verschieben. Wenn sich im Tagesverlauf mehrere folgender Signale bemerkbar machen, ist es höchste Zeit für eine Pause:

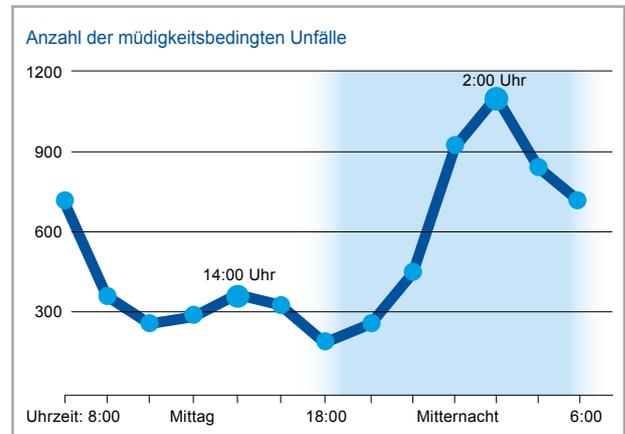
- Man hat immer öfter das Bedürfnis, sich zu strecken.
- Man muss ständig gähnen.
- Die Augen fallen zu.
- Die Gedanken schweifen ab.
- Die Konzentration lässt nach.
- Die Arbeitsgeschwindigkeit nimmt ab.
- Heißhunger meldet sich.

Wer Alarmsignale nicht ernst nimmt, immer wieder auf Pausen verzichtet und an die Grenzen seiner Belastbarkeit geht, muss auf Dauer mit unangenehmen Folgen rechnen: Fehlerquote und Unfallgefahr steigen, Leistungsfähigkeit, Motivation und Kreativität sinken, die Gesundheit leidet. Unruhe, Nervosität, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Erschöpfung, Aussetzer, Leistungstiefs, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme können zu ständigen Begleitern werden. Im Extremfall unterstützen sie die Entstehung von Burn-out und Depression.

### Hochs und Tiefs

Niemand kann acht Stunden konzentriert durcharbeiten. Über den Tag verteilt geht die Leistungskurve jedes Menschen rauf und runter. Im Allgemeinen gilt: Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit eines gesunden Erwachsenen steigt am Morgen steil an und erreicht am

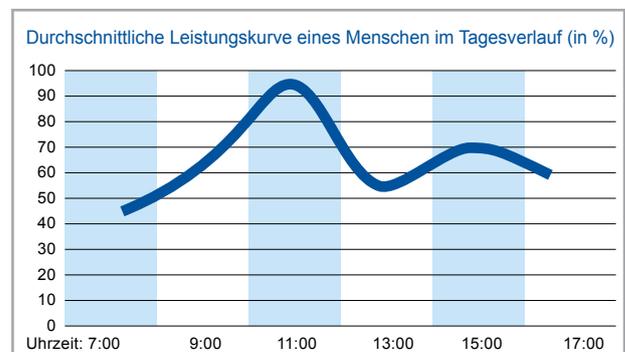
Vormittag ihren höchsten Wert. Das ist die beste Zeit für geistig anspruchsvolle Aufgaben. Danach sinkt die Leistungsfähigkeit, und Energiespeicher müssen aufgefüllt werden. Nach dem Mittagessen benötigt der Körper Energie zur Verdauung – deshalb werden viele Menschen müde und fallen ins Mittagsloch. Es ist nicht ratsam, sich ausgerechnet dann hinter Steuer zu setzen. Denn die relative Häufigkeit einschlafbedingter Verkehrsunfälle erreicht nicht nur nachts, sondern auch am frühen Nachmittag ein Maximum.



Quelle: Nach M.M. Mitter et al., Sleep 11 (1988), S. 100-109.

Nach dem Mittagessen und nachts ist das Unfallrisiko besonders hoch.

**Fazit:** Kalkuliert man die natürlichen Schwankungen der persönlichen Leistungskurve in die Tagesplanung ein und gönnt sich öfter eine Pause, verbessert sich das körperliche Befinden spürbar. Schlafforscher wissen: Alle 90 Minuten braucht der Mensch eine fünf- bis zehnminütige Pause, und nach zirka vier Stunden ist eine längere Pause von mindestens 30 Minuten nötig. Wer in seinem Betrieb seine Tätigkeit nicht alle 90 Minuten unterbrechen kann, sollte zumindest für Abwechslung sorgen (z.B. nach längerer Konzentration dienstliche Telefonate führen). Zudem setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass häufigere Kurzpausen von fünf bis acht Minuten pro Stunde besonders erholsam sind. Die positiven Effekte einer bewussten Pause sind gut belegt. Das trifft vor allem für das „Power-napping“ zu, das Nickerchen in der Mittagspause. Es gilt inzwischen als eine der effektivsten Möglichkeiten, die Arbeitskraft zu erneuern: Das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz sinkt deutlich.



Quelle: DGUV Landesverband Mitte

Am leistungsfähigsten sind wir vormittags.

### Fünf gute Gründe für die Pause

#### Regelmäßige Pausen

- verhelfen zu körperlicher Fitness und guter Konzentrationsfähigkeit und senken dadurch das Fehler- und Unfallrisiko
- fördern berufliche Kompetenz
- erleichtern die Stressbewältigung
- wirken einseitigen Belastungen entgegen, sorgen für Einklang und Balance am Arbeitsplatz
- berücksichtigen den natürlichen Biorhythmus

(Quelle www.jwsl.de)

### Energiefaktor Pause

Pausen strukturieren den Tag. Pausen setzen den Anforderungen und dem Arbeitsfluss Grenzen. Pausen bieten die Gelegenheit, Stress abzubauen, sich zu entspannen, abzuschalten, sich zu regenerieren. Aber Pause ist nicht gleich Pause. Wer seine freien Minuten darauf beschränkt, vor dem Monitor Fastfood herunterzuschlingen und Mails zu checken, schöpft die Möglichkeiten einer Arbeitsunterbrechung nicht aus. Auch zwanghaftes Wachhalten durch Kaffee bringt die Energie nicht nachhaltig zurück. Die Kunst der Pause liegt vielmehr darin, mit den verfügbaren Ressourcen bewusst umzugehen, den Arbeitsplatz zu verlassen und innezuhalten, die Auszeit rundum zu genießen und für sich selbst zu nutzen.

### Entspannungspause

Keine Frage, jeder entspannt anders: Mit dem Kollegen ein Schwätzchen halten, den Blick in die Ferne schweifen lassen, Musik hören, spazieren gehen, meditieren und vieles mehr. Damit sich der Körper optimal regenerieren kann, sollte jeder seine eigenen Vorlieben herausfinden und ausprobieren, was am besten zu ihm passt. Sehr hilfreich können bestimmte Entspannungstechniken sein, zum Beispiel Atemübungen, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong oder Tai-Chi. Wenn man sie erst einmal beherrscht, lassen sie sich ohne großen Zeitaufwand leicht in den Berufsalltag integrieren. Auch ein kurzes Nickerchen auf der Isomatte im Büro oder im Sommer auf der Parkbank kann Wunder wirken. Wer die Möglichkeit zum Powernap hat, sollte jedoch nicht länger als 10 bis maximal 30 Minuten ruhen. Ansonsten kann aus dem Kurzschlaf schnell ein Tiefschlaf werden, der Blutdruck sinkt, und man kommt hinterher nur schwer wieder in die Gänge. Tipp für die Mikropause: Aufrecht hinsetzen, Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen, Schultern fallen lassen und an etwas Angenehmes denken. Wenn Sie befürchten, zu tief einzuschlafen, hilft ein einfacher Trick: Halten Sie zwischen Daumen und Zeigefinger einen Schlüssel fest. Sobald Sie zu tief einschlafen, fällt der Schlüssel hinunter und weckt Sie durch das Geräusch des Auftreffens.



Foto: Fotolia/Benice

Schon ein kurzes Nickerchen auf der Parkbank bei warmem Wetter verleiht ganz neue Kräfte.

### Bewegungspause

Besonders diejenigen, die vor dem Rechner, an der Kasse, in der Küche, in der Klinik oder am Laufband stundenlang in derselben Position verharren, sollten die Pause nutzen, um sich möglichst viel zu bewegen. Es kommt auf einen Ausgleich zur gewohnten Tätigkeit an. Wer im Job viel stehen muss, sollte die Füße hochlegen. Wer viel sitzt, sollte sich regelmäßig bewegen. Treppensteigen, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, eine Runde joggen und ein paar Dehn- und Lockerungsübungen wecken die Lebensgeister. Auch zwischendurch öfter mal kurz unterbrechen, sich räkeln und strecken, die Schultern kreisen, Arme ausschütteln, ein paar Schritte gehen. Übrigens: Egal ob Yoga, Laufgruppe oder Bauch-Beine-Po-Kurs, viele Betriebe fördern mit eigenen Angeboten die sportliche Aktivität ihrer Mitarbeiter. Nachfragen lohnt sich!



Foto: Frank Schuppelius

Warum nicht mal in der Pause Dehnungsübungen im Park machen?

### Essenspause

Schon mal darüber nachgedacht, warum man in allen Kulturen dreimal am Tag isst? Warum ist das selbst im klinischen Schlafversuch ohne Tageslicht und sonstige äußere Zeitgeber so? Der Grund ist rein biologisch: Wir werden etwa im Vier-Stunden-Rhythmus hungrig. Mit anderen Worten: Alle vier Stunden ist der Körper biologisch auf Essen und Verdauen eingestellt: ungefähr morgens gegen neun, mittags gegen 13, abends gegen 17 Uhr. Wer zu diesen Zeiten isst, nutzt das Leistungstief, das der Körper biologisch vorgibt. Das reicht aber noch nicht. Um fit zu bleiben, muss auch der Speiseplan stimmen: an die persönliche Energiebilanz angepasst, abwechslungs-, vitamin- und ballaststoffreich ernähren, ausreichend trinken.



Ein Apfel zwischendurch – und schon steigt der Blutzuckerspiegel wieder.

### Pausen – gesetzlich vorgeschrieben

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

- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 11 Stunden ununterbrochene Ruhezeit liegen (Verkürzung in besonderen Fällen auf 10 Stunden möglich).
- Spätestens nach 6 Stunden steht jedem eine Pause zu.
- Der Arbeitsgeber entscheidet im Voraus, ob die Ruhepausen in Zeitabschnitte aufgeteilt oder am Stück genommen werden. Die Mindestdauer einer Pause liegt bei 15 Minuten.
- In Ausnahmefällen gelten gesetzliche Sonderregelungen, zum Beispiel für stillende Mütter (Mutterschutzgesetz).

### Pausenregelungen für Erwachsene

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

(Quelle: ArbZG §§3-6)

Das Jugendarbeitsschutzgesetz (JArbSchG) ist die rechtliche Grundlage für die Pausenregelung von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern unter 18 Jahren.

- Spätestens nach 4,5 Stunden steht jedem eine Ruhepause zu.
- Die Mindestdauer einer Pause beträgt 15 Minuten.
- Zwischen Feierabend und Arbeitsbeginn müssen mindestens 12 Stunden Pause liegen.

### Pausenregelungen für Azubis unter 18 Jahren

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

(Quelle: JArbZG)

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Richtig Pause machen, Januar 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam

**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien