

DGUV Lernen und Gesundheit

Richtig Pause machen

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Ab in die Pause!

Es ist nicht nur wichtig, überhaupt Pause zu machen. Vielmehr kommt es auch darauf an, diese kostbare Zeit optimal zu gestalten. Die Kunst liegt darin, die Energie bewusst wieder aufzutanken – so, wie es dem eigenen Bedürfnis am besten entspricht. Folgende Tipps helfen bei der Pausengestaltung:

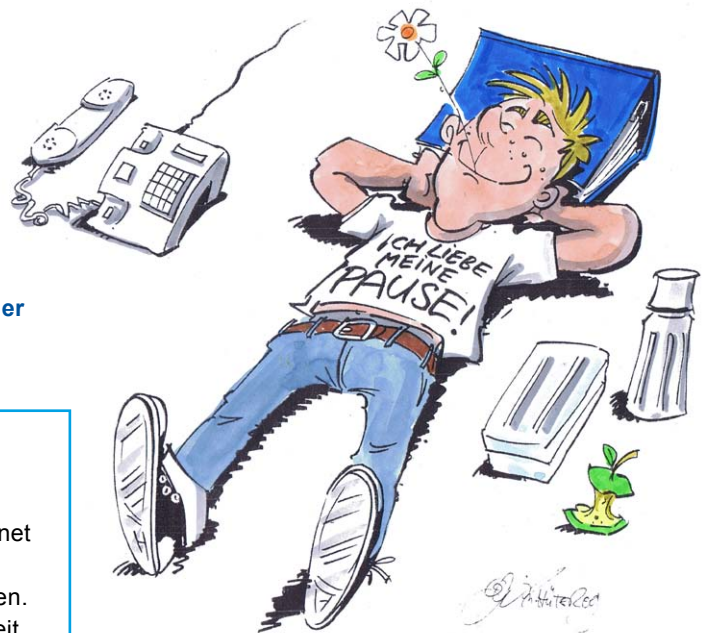


Illustration: Michael Hüter

1 Eine gesunde Pause ist immer eine bewusste Pause

Wer in der Pausenzeit weiterarbeitet, im Internet surft, Mails checkt oder telefoniert, schaltet nicht wirklich ab und kann sich nicht ausreichend erholen. Richtig Pause machen heißt, die bisherige Tätigkeit zu unterbrechen und die Auszeit gezielt zur Erholung zu nutzen.

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 sind anregende Gespräche mit Kollegen optimal. Dauersitzer sollten sich viel bewegen.

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.

2 Mehrere 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.

4 Bewusst und abwechslungsreich essen

Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung füllt die leeren Vorratsspeicher des Körpers besser und effektiver auf als die üblichen Fastfood-Gerichte – und verhindert das typische Mittagsloch sowie Heißhungerattacken auf Süßes am Nachmittag. Außerdem: Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, verbraucht relativ wenig Energie. Der Verzehr von Pizza, Burger, Pommes, Muffins und Co. sollte die Ausnahme bleiben. Ansonsten droht Übergewicht.