

Gesund und zufrieden

Tipps von unseren benachbarten Berufsgruppen

Ernährungsberatung

WAS

Viel trinken: ca. 1.5 – 2l täglich

Flüssigkeitsmangel führt zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Wassermangel verlangsamt den Sauerstoff- und Nährstofftransport langsamer durch Körper und Gehirn.

Omega-3-Fettsäuren – für die Gehirnfunktion. Fettige Fische (z.B. Lachs, Makrele), Nüsse und hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Raps- oder Leinöl) liefern diese.

Komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln) statt schneller Zucker. Süssigkeiten sorgen zwar für einen kurzfristigen Zuckerschub, lassen den Blutzuckerspiegel aber schnell wieder sinken. Nach einer Powerphase kommen daher Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Als Zwischenmahlzeit empfehlenswert sind Trockenfrüchte zusammen mit Nüssen.

Ausreichend Eiweiss

Nebst Fleisch sind auch Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder Quark empfehlenswert, die auch Kalziumlieferanten sind. Hühnererei oder Hülsenfrüchte sind ebenfalls gut geeignet.

WIE

Abwechslung statt Convenience Food

- Vielfalt ins Mittagessen bringen
- Personalrestaurant und selbst mitgebrachtes Essen abwechseln

Bewusste Wahl im Restaurant

- Für ein ausgewogenes Menu hilft «Der optimale Teller» (www.sge-ssn.ch/teller)
- Falls die Gemüseportion etwas zu kurz kommt, nachfragen für mehr Gemüse

Zeit nehmen

- Zum Essen hinsetzen
- Entschleunigen: Pausen planen und einhalten

Ablenkung ausschalten

- Ablenkung durch Zeitung, Smartphone oder Bildschirm vermeiden. Durch Ablenkung wird tendenziell schneller, mehr und weniger bewusst gegessen. Der Genuss und die Erinnerung an das Essen leiden, Appetit und Hungergefühl nehmen schneller zu.
- Langsam essen, zwischendurch das Besteck ablegen

Bewusste Zeitplanung

- Pausenzeiten richtig einrechnen, 30 Minuten für das Essen einplanen, ohne Einkaufen oder Anstehen

Carol Truffer, Ernährungsberaterin BSc in Ausbildung

Ergonomie

Wie kann ich körperliche Beschwerden gezielt vorbeugen und das eigene Wohlbefinden stärken?

Häufig ist der Bewegungsapparat betroffen mit Rückenschmerzen oder Beschwerden an Schultern, Nacken oder in den Armen. Die Ursachen sind vielseitig und finden sich im Bereich der Verhältnisse (nicht angepasste Arbeitshöhe, ungenügendes Licht oder fehlende Hilfsmittel), im persönlichen Verhalten (Fehlhaltungen, Fehlbewegungen, fehlende Abwechslung) und den persönlichen Voraussetzungen (mangelnde Fitness oder fehlendes Wissen). Wichtig ist, in diesen Bereichen zu überprüfen, wo es Optimierungsbedarf gibt.

Konkret einige Tipps dazu:

Bildschirmarbeitsplatz¹

- Sitzhöhe des Bürostuhles = rechter Winkel im Kniegelenk, die Füße stehen sicher am Boden, die Rückenlehne ist beweglich mit mittlerem Widerstand eingestellt, der Lendenbereich wird optimal von der Rückenlehne unterstützt
 - Tischhöhe = Ellbogenhöhe
 - Mit leicht nach vorne geneigtem Kopf auf den Monitor schauen
- #### Ausreichende Beleuchtung und gutes Raumklima
- Arbeiten Sie mit Tageslicht, aber vermeiden Sie v.a. bei der Bildschirmarbeit Reflexionen und Blendung. Das Licht sollte von der Seite kommen. Es braucht in einem Raum überall genügend Lichtstärke (300–500 Lux). So arbeiten Sie konzentrierter und ermüden weniger schnell.

- Die Temperatur im Winter: 21–23°C, im Sommer: bis 25°C
- Relative Luftfeuchtigkeit im Winter: über 30%

Sitzende Tätigkeit am Boden

- Ein Hilfsmittel entlastet die Knie und den Rücken. Dies kann ein Sitzkissen oder auch ein Bodenstuhl sein².
- Die Abwechslung machts aus
- Bleiben Sie nicht zu lange in der gleichen Körperhaltung! Abwechslung verbessert die Durchblutung und gibt weniger Muskelverspannung.

Ausgleichs- oder Entspannungsübungen

- Verbessert Ihre Konzentration und entspannt die Muskeln: D.h. kurze aktive Pausen alle ca. 60–90 Minuten.

Carlo Schmuki, Ergonom ErgonPT® und Physiotherapeut FH

Weiterbildungs- und Begleitangebote

- Jährliche Supervisionsangebote für Berufseinsteiger: zbl & SHLR – «Berufseinführung für Logopädinnen und Logopäden – Supervisionsangebot»
- Informationen zu Q-Zirkeln in deiner Region bei den Kantonalen Verbänden sowie DLV
- Unterschiedliche Seminare, um mit anspruchsvollen Situationen umzugehen lernen: z.B.: HfH – «Hilf dir selbst! Selbstcoaching für mehr Gelassenheit im (heil)pädagogischen Schulalltag» / «Und wem's chlopft?» Prävention, Deeskalation und Krisenintervention in der Praxis»
- Weiterbildungen im Bereich Work-Life-Balance (z.B. Universität Bern «Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben»)
- Berufcoaching privater oder institutioneller Anbieter (auch bei eigenem Arbeitgeber informieren)
- Ganz aktuell durch home-office, home-schooling, etc. Kurse zur «Gestaltung mobil-flexibler Arbeit» (z.B. FHNW)

Iris Kubli, RedaKo

Physiotherapie

Bewegung oder regelmässige körperliche Aktivität reduzieren das Risiko für Beschwerden und verschiedene Krankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-erkrankungen und wirken sich auch positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

Regelmässige Bewegung hat ebenfalls Auswirkungen auf das Unfallgeschehen. Aus volkswirtschaftlicher Sicht ist folgender Aspekt interessant: Die Ausfallzeit bei der Arbeit nach einem Unfall jeglicher Art ist bei inaktiven Personen länger als bei Aktiven³.

Konkret einige Tipps dazu:

Regelmässige Aktivität

- Sie sollten sich mindestens 2 ½ Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität bewegen oder eine sportliche Tätigkeit von 1 ¼ Stunden mit hoher Intensität ausführen. Dies kann auch aufgeteilt sein auf mehrere Tage⁴.

Krafttraining für Ihren Rumpf

- Dadurch haben Sie weniger Rückenschmerzen. Zwei bis drei Mal pro Woche ca. 10–15 Minuten mit etwa 5–6 Übungen genügen bereits⁵.

Ausdauertraining = Gesundheitstraining

- Warum nicht regelmässig Schwimmen, Velofahren, Joggen, Nordic Walking oder eine Langlauf-Tour machen? Es gibt viele Möglichkeiten von Ausdauersportarten.
- Training soll Spass machen: Zu zweit geht es einfacher.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und beste Gesundheit!

Carlo Schmuki, Ergonom ErgonPT® und Physiotherapeut FH

Quellen

¹ Praktische Tipps für mehr Sicherheit und Gesundheit im Büro, EKAS-Box, 2017, www.ekas-box.ch

² Quelle: Rückengerecht arbeiten in der Kita, Schritt für Schritt zum ergonomischen Berufsalltag, 2018, Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, www.bgw-online.de

³ Quelle: Bewegungsförderung und Unfallprävention: Eine Gesamtbeurteilung, 2012, Beratungsstelle für Unfallverhütung, www.bfu.ch

⁴ Quelle: Gesundheitswirksame Bewegung, 2013, Bundesamt für Sport BASPO, www.hepa.ch

⁵ Quelle: Stabilisation durch Kräftigung, Fachzeitschrift für Sport, 2005, Bundesamt für Sport - BASPO Magglingen, www.mobile-sport.ch

Psychologie

Die Arbeit scheint der häufigste Grund für Stress zu sein. Die wichtigsten Stressformen, die es zu unterscheiden gilt, sind der kurzfristige im Gegensatz zum chronischen Stress. Stress versetzt den Körper in eine Alarmbereitschaft, was kurzfristig nützlich sein kann, aber sehr ungesund ist, wenn über längere Zeit anhält.

Um am Arbeitsplatz gesund zu bleiben, empfiehlt es sich, Stress abzubauen und vorzubeugen.

Einige konkrete Strategien hierfür sind:

- **Aktivitäten** wie moderater Sport, gesunde Ernährung, genug Schlaf
- Nähe zu Freunden und Familie
- **Achtsame Haltung** zu negativen Ereignissen und ein achtsamer Umgang mit negativen Gedanken

Achtsam zu sein, beschreibt einen mentalen Prozess, eine bewusste Haltung, eine trainierbare Fähigkeit und schliesslich eine Lebensweise. Man kann beginnen Achtsamkeit zu trainieren, indem man auf eine bestimmte Art aufmerksam ist: Auf Gegenwärtiges gerichtet und ohne unnötige Bewertung. Eine achtsame Haltung zu negativen Ereignissen bedeutet, dass man öfter auf Empfindungen im Körper achtet, die einen früh darauf aufmerksam machen können, dass chronischer Stress droht. Der wichtigste Schritt ist also, überhaupt zu merken, dass man gestresst ist. In einem nächsten Schritt geht es darum, einen bewussteren Bezug zur Situation einzunehmen. Oft lässt sich das Problem nicht in der Gegenwart lösen. Das zu merken, hilft bereits.

Als Nächstes kommt der wichtige Schritt der Selbstfürsorge: Sich aktiv zu erinnern, was einem im Moment gut tun würde und dies umzusetzen.

Vera Schneuwly, Psychologin, MBSR-Lehrerin