



Arbeit und Gesundheit geschickt miteinander kombinieren

Begehungen am Arbeitsplatz unter dem Gesichtspunkt der Ergonomie gehen der Frage nach, wie Arbeitsbedingungen und Arbeitsgeräte für eine Aufgabe so zu optimieren sind, dass das Arbeitsergebnis optimal wird und die arbeitenden Menschen möglichst wenig geschädigt werden, auch wenn sie die Arbeit über Jahre hinweg ausüben. Manch ein Leser mag sich nun mit der Hand über den schmerzenden Nacken fahren.

Folgende Aspekte bestimmen die Schnittstelle von Arbeitsalltag und Gesundheit:

- **Die Arbeitsintensität.** Permanenten Arbeiten, selbst wenn es als positiv empfunden wird, aktiviert Stresshormone im Körper. Adrenalin- und Cortisolniveau steigen an. Gemäss dem Motto: immer in Alarmbereitschaft und erhöhter Aufmerksamkeit, verlernt der Mensch sich zu entspannen oder Stress wird als Entspannung empfunden. Nebenwirkungen können sein: erhöhte Pulsrate, flache Atmung und einiges mehr.
- **Die Arbeitsabläufe.** Tägliche Routinen sind geprägt von immer gleichen Handgriffen, die selten hinterfragt werden, denn sie haben sich bewährt. Ein Blick von aussen hilft manchmal Kleinigkeiten anzupassen, ohne das bewährte Ergebnis negativ zu beeinflussen. Das kann die Stellung von Arbeitsgeräten betreffen, das Optimieren von Koordinationen innerhalb eines Teams oder Abteilungen oder individuelle Handgriffe, die der Gesundheit gut tun (warum nicht mal im Stehen telefonieren, oder mal an ein Headset gedacht, um den Hörer nicht im Nacken einklemmen zu müssen?)
- **Die Arbeitsmotivation.** Klar, in erster Linie wird Arbeit als Mittel verstanden, um den täglichen Lebensunterhalt zu verdienen. Je nachdem, kann das mehr oder weniger Druck erzeugen. Arbeit als Alternative zu einer angespannten Situation zuhause? Arbeit als Selbstverwirklichung oder als Selbstbestätigung? Arbeit, um anderen etwas Gutes zu tun? Arbeit, die Spass macht? Arbeit, die keinen Spass macht? Viele Motivationen stecken hinter der einfachen Tatsache, dass Menschen arbeiten gehen und die können sich auf die Gesundheit auswirken. Mit der ständigen Erreichbarkeit und dem Druck zur Arbeit gehen zu müssen seien nur zwei Aspekte genannt.
- **Die eigene Vorbereitung.** Wer an einem Marathon teilnehmen möchte, der bereitet sich vor. Kaum jemand nimmt „aus dem Stand“ teil. Es finden Trainingseinheiten statt, ggf. wird die Ernährung umgestellt und auch auf mentaler Ebene läuft einiges ab und dabei geht es „nur“ um 42km. Die Arbeit, ein Marathon, der sich über Jahre erstreckt, wird häufig einfach wahrgenommen. 8.4 Std. am Tag, die der Körper und auch der Geist täglich bewältigen. Womöglich im Schichtdienst? Überwiegend sitzend? Überwiegend auf den Beinen? Überwiegend verbunden mit körperlicher Anstrengung? In Kombination mit Lärm? Macht es Sinn, sich darauf vorzubereiten? JA! „Ich bewege mich schon genug beim Arbeiten“ und „ich bin einfach zu müde nach dem Arbeiten“: wer trotz der vielen Bewegung unter Verspannungen und Rückenschmerzen leidet sollte sich fragen, ob die Bewegung gezielt etwas Positives für die eigene Gesundheit bewirkt. Wer unter ständiger Müdigkeit nach der Arbeit leidet, der sollte sich fragen, ob die Belastbarkeit ausreichend trainiert ist.



Fazit

Ergonomisches Training berücksichtigt eine Vielzahl von Aspekten, die den Arbeitsablauf erleichtern können. Dynamik, An- und Entspannung, Arbeitsorganisation, die eigene Einstellung und das Wissen über: wie viel Bewegung ist genug, gezielt und effizient um im Arbeitsalltag zu schützen sind hilfreiche Eckpfeiler für ein gesundes Arbeitsleben und einen erlebnisreichen Ausgleich in der Freizeit und mehr. Es lohnt sich einmal darüber nachzudenken.

Mehr Informationen, Arbeitsplatzanalysen und gezielte Trainingsprogramme erhalten Sie beim Gut Training, St. Moritz. www.gut-training.com oder 081-834 41 41 (Viviane Schmitz)