

## ERMÜDENDE TÄTIGKEITEN

# ABWECHSLUNG MACHT MUNTER

Was macht uns müde? Sind es die Belastungen des Arbeitsalltags oder etwas anderes? Sind die Belastungen optimal an unsere Leistungsfähigkeit angepasst, fühlen wir uns wohl. Sind Belastungen unergonomisch, machen sie müde und überfordern. Es ist deshalb wichtig, Belastungen zu erkennen und zu analysieren.

– Text: Susanne Wyss – Bild: Panthermedia –

**M**enschen brauchen Belastungen. Auf qualitative und quantitative Unterforderung reagieren wir ebenso mit Müdigkeit wie auf Belastungen und schütten manchmal sogar Stresshormone aus. Es ist also nicht das Ziel, sämtliche Belastungen zu verhindern, sondern nur die Belastungen an den Menschen anzupassen. Es gibt auch keine schlechten Arten von Belastungen, sondern nur eine schlechte Dosierung der Belastung. Wenn die Dosis in Bezug auf die Intensität und Dauer überschritten wird, entstehen gesundheitlichen Risiken.

Hin und wieder ein wenig Müdigkeit ist normal. Aber diese Müdigkeit sollte in der vorhandenen Ruhephase kompensiert werden können. Dies ist etwa zu vergleichen mit Trainingsreizen bei einem Sportler. Der Coach plant ein abwechslungsreiches Training mit Belastungs- und Ruhephasen, damit der Sportler profitiert und sich verbessert.

## Bitte entscheiden Sie bei folgenden Fragen, was Sie mehr beansprucht:

- a) Eine Stunde spazieren oder vor einem Bild stehen und den Erklärungen der Führerin zuhören?
- b) Eine Stunde tanzen oder Kniebeugen machen?
- c) Eine Stunde konzentriert Zahlen abschreiben oder über ein Problem diskutieren?

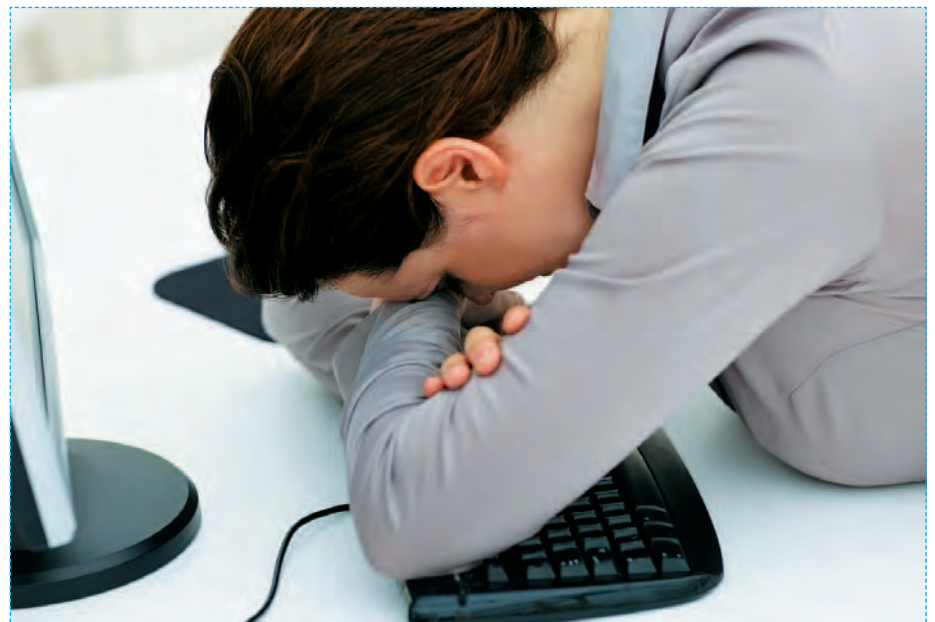
### a) Dynamische oder statische Belastung

Statische Belastungen sind ermüdender, da in der betroffenen Körperregion der Stoffwechsel gedrosselt wird. Gut durchblutete Muskeln sammeln weniger Abfallstoffe an, beispielsweise Laktat. Eine hohe Ansammlung gewisser Abfallstoffe kann sogar Schmerzen auslösen. Wer kennt sie nicht, die qualvollen zwei Minuten mit brennenden Oberschenkeln in der Ski-Hocke? Ein weiterer Vorteil beim Anregen der Muskelpumpe ist, dass Flüssigkeiten, beispielsweise Lymphe, zurück zur Körpermitte ge-

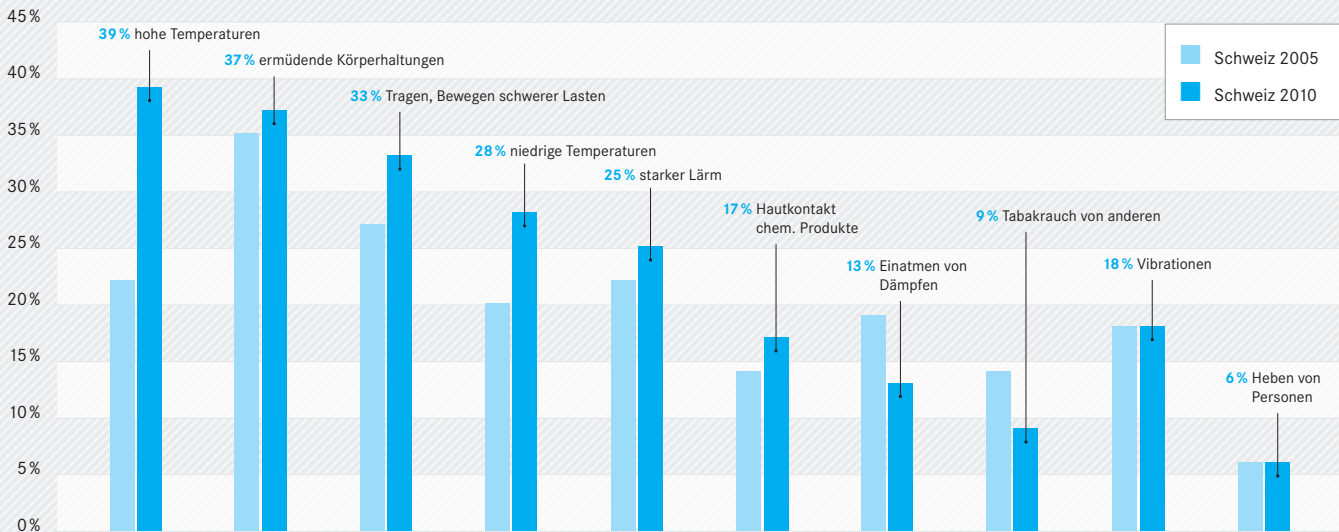
pumpt werden. Bei langem Stehen können die Beine anschwellen, beim Gehen bleiben sie schlank.

### b) Repetitiv oder abwechslungsreich

Dynamische Bewegungen sind toll. Aber beim repetitiven Bewegen derselben Muskulatur ermüden die Muskeln. Ein Gefühl der Schwere und allenfalls ein kräftiger Muskelkater am nächsten Tag sind die Folgen davon. Dies sind Zeichen einer Überlastung. Oft spricht man auch von Reizungen, die in entzündlichen Prozessen enden kön-



Die häufigsten arbeitsbedingten Belastungen in der Schweiz.



(Quelle: Euro Found, Auswertung in der Schweiz durch SECO und Fachhochschule Nordwestschweiz: www.seco.admin.ch, (Dokumentation / Publikation / Studien und Berichte)

nen. Typische Symptome sind zum Beispiel Sehnscheidenentzündungen.

Buch zu lesen anstrengend, aber ein Spaziergang entspannt.

**c) Eintönig oder abwechslungsreich**

Sich stark auf ein Detail zu konzentrieren zu müssen, kann schnell und enorm ermüden. Vielfältigkeit wie etwa bei einer Diskussion erfordern zwar eine hohe Konzentration, aber auf verschiedenen Ebenen (auditiv, visuell und sprachlich) und unterbrechen die Einseitigkeit. «Konzentrationsmüdigkeit» erkennt man teils erst am Abend, wenn man «loslassen» kann. Oft ist dann sogar ein

Gewisse Berufe sind sehr abwechslungsreich, andere weniger. Einige werden sogar pro Tätigkeit und Belastungen kombiniert. Zum Beispiel Bügeln: Repetitiv für die Arme, statisch für die Beine.

Um Müdigkeit zu reduzieren, ist Abwechslung entscheidend. Abwechslung zwischen körperlichen und geistigen Anforderungen, Abwechslung zwischen statischen und dynamischen Belastungen, Abwechslung zwischen

Tätigkeiten mit hoher und weniger hoher Konzentration. Versuchen Sie zwischen eintönigen und vielfältigen Aufgaben und zwischen sitzenden und stehenden oder dynamischen Belastungen zu variieren.

Abwechslung kann beispielsweise durch arbeitsorganisatorische Massnahmen erreicht werden, indem die verschiedenen Tätigkeiten neu geordnet werden, beispielsweise durch Job-Rotation oder neue Aufgabenbereiche. Falls dies nicht möglich ist, empfiehlt es sich, zumindest abwechslungsreiche Pausen einzulegen. Zum Beispiel nach langem Sitzen aufstehen und herumgehen, nach langem Stehen absitzen und die Beine hochlegen oder nach langer Konzentration sich einen Witz erzählen lassen. Der beste Muntermacher ist Vielfältigkeit für den Körper und Kopf. Als Zwischenschritte empfiehlt sich entweder Dynamik oder Vielfältigkeit einzubauen: Abwechslung zwischen Tippen an der Kasse und Regal einräumen, Arbeiten am Bildschirm und einer Sitzung im Stehen, oder im Stehen Wäsche bügeln und im Sitzen flicken. Lassen Sie die Fantasie walten und stellen Sie eventuell einen Wecker, damit Sie nicht vergessen Abwechslung in den Arbeitsalltag zu bringen.

**Weitere Berufsbeispiele:**

	eintönig	abwechslungsreich
<b>dynamisch</b>	Repetitive Tätigkeit: – Im Verkauf: Kasse und Regale einräumen – Maurer, Maler – Tippen für obere Extremität (Computer)	– Lehrpersonen – Pflegefachfrau – Tierpfleger
<b>statisch</b>	Monotonie – Kontrollarbeiten am Fließband, Bildschirmarbeit (Haltung) – Türsteher	– Kreative Arbeiten am Bildschirm, Zeichenbrett – Konzepte schreiben – Taxifahrer

Zur Autorin:

Susanne Wyss ist dipl. Physiotherapeutin, Erwachsenenbildnerin und Inhaberin der Firma BENE. BENE bietet Dienstleistungen im Bereich Gesundheitsvorsorge an.