

CARNA • Journal

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchte Ihnen weiterhin ein paar hilfreiche Impulse für ein aktives und gesundes 2010 geben.

Profitieren auch Sie von den Ergebnissen und Erfahrungen des Verbundprojekts CARNA.

Themen

In dieser zweiten Ausgabe des CARNA-Journals erfahren Sie mehr über:

- ⇒ Gesunde Bewegung
- ⇒ Stress und Stressbewältigung

In den kommenden Ausgaben möchten wir Sie über

- ⇒ Informationsmanagement

informieren.

Betriebliches Eingliederungsmanagement, Arbeitsorganisation, Personalführung und Personalentwicklung und viele weitere spannende Themen sind bereits in Planung.

Wir freuen uns, Ihr Interesse an weiteren Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung geweckt zu haben. Sprechen Sie uns an!

Sport ist eine Form des Glücks.

Wie oft hören wir: „Bewegung ist gesund, hält fit und beugt Erkrankungen vor.“ Das ist richtig. Dennoch denken wir: „Wie soll man sich nach einem langen Arbeitstag noch sportiv betätigen?“

Unsere Antwort lautet: „Warum nach der Arbeit, wenn es auch während der Arbeit funktioniert.“

Am Ende eines ereignisreichen Arbeitstages möchte wir nicht über Rückenbeschwerden, Kopf- oder Nackenschmerzen klagen.

Die vermeintlich leichte Arbeit am Schreibtisch und die körperlichen einseitigen Bewegungen draußen sind belastender als gedacht. Nacken-,

Schulter- und Rückenschmerzen sind die häufigsten Probleme, gefolgt von Kopfschmerzen, Augenbrennen, Müdigkeit, Konzentrations- und Kreislaufstörungen.

Aus CARNA wissen wir, dass jeder dritte Beschäftigte die eigene physische und psychische Arbeitsfähigkeit im Verhältnis zu den Arbeitsanforderungen als mittelmäßig beurteilt.

Nun die Frage: Wohin geht der Trend? Können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in fünf oder zehn Jahren ihre Tätigkeiten noch immer so leistungsfähig ausüben, wie heute?

Daher ist das Verstehen, Erlernen und Umsetzen von präventiven Bewegungsmustern während der Arbeit hilfreich, um körperlichen Beschwerden und Konzentrationsschwächen vorzubeugen.

Gezielte Übungen können in den Betriebsalltag leicht und unbemerkt integriert werden, wie z.B. Hals- und Nackendehnung:

- ⇒ Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- ⇒ Atmen Sie tief in den Bauch hinein.
- ⇒ Neigen Sie den Kopf zur rechten Seite.
- ⇒ Strecken Sie den linken Arm nach unten.
- ⇒ Ziehen Sie die angewinkelte Handfläche nun Richtung Boden.
- ⇒ Die Position 10 Sekunden halten und ruhig durchatmen, danach wechseln.



Solche Übungen verursachen keine Schweißausbrüche und Sie gelangen nicht an Ihre sportlichen Grenzen. Im Gegenteil, analysierte Bewegungsmuster während der Arbeit sorgen für mehr Vitalität, Bewegungsfreude und weniger muskuläre Beschwerden.

Weitere Übungen stehen für Sie unter: www.carna-verbund.de zur Verfügung.

Heute war ein stressiger Tag.

Wir alle wissen, dass auch bei optimaler Arbeitsgestaltung bestimmte Stressauslöser nicht vermeidbar sind, z.B. saisonale Spitzenzeiten oder schwierige Kundenkontakte.

Dennoch wird mehr denn je in der Arbeit eine hohe Leistungsfähigkeit gefordert. Die meisten von uns reagieren darauf mit langen Arbeitszeiten, ausgeprägter Hektik, dem Springen zwischen verschiedenen Arbeitsaufträgen sowie dem Versuch, möglichst viel gleichzeitig zu erledigen. Speziell im gewerblichen Sektor wird Kraft und Konzentration benötigt und diese werden durch eine Vielzahl von Stressfaktoren stark beeinflusst.

Und siehe da: schon herrscht Druck und Anspannung. Stress tritt dann als Alarmreaktion auf, wenn kritische Belastungssituationen entstehen.

Jeder Mensch nimmt Stress unterschiedlich wahr. Stress kann in der einen Form positiv sein und spornt uns zu Höchstleistungen an. Der sogenannte negative Stress wirkt sich jedoch auf die Gesundheit unseres Körpers in schädlicher Weise aus. Wir müssen darauf achten, dass dieser Stress uns nicht krank macht bzw. unsere Arbeit darunter zu leiden beginnt. Stress, der uns gesundheitlich beeinflusst, sollte gezielt erkannt und bewältigt werden.

Innovative Betriebe setzen bereits auf Stressprävention und unterstützen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Bewältigung von Stress. Hierzu gehören z.B. Unterweisungen zum Thema Stress sowie das Erlernen von sofort anwendbaren Übungen. Nutzen Sie z.B. Ihre Pause und machen Sie folgende Übung nach:

- ⇒ Finger in Brusthöhe ineinander verhaken. Hände mit aller Kraft auseinanderziehen. Beide Ellbogen nach hinten halten, Füße fest gegen den Boden stemmen.



- ⇒ Kleine Ruhepause: Legen Sie einen kleinen Gegenstand vor sich auf den Tisch und betrachten Sie ihn mit ganzer Aufmerksamkeit für etwa eine halbe bis ganze Minute. Atmen Sie dabei langsam tief ein und aus.

Klingt das komisch? Ja, das mag sein, aber es hilft. Probieren Sie es doch mal aus.

Wir können Stress nicht vermeiden, dennoch können wir lernen mit unvermeidbaren Stress umzugehen. CARNA unterstützt die Betriebe im Umgang mit Stress, um Belastungssituationen motiviert und gesund begegnen zu können.

Lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Profitieren Sie von den aktuellen Erkenntnissen!

... und was soll erreicht werden?

Sie sind skeptisch, ob die Maßnahmen für Ihren Betrieb geeignet sind?

Wir haben Ihnen einige Nutzensvorteile zusammengestellt, die Ihre Meinung vielleicht ändern könnten:

- ⇒ mit effektiven Bewegungen für jedermann und ohne großen Aufwand gesund bleiben
- ⇒ Belastungssituationen gesund bewältigen
- ⇒ Leistungsfähigkeit und Konzentration erhöhen
- ⇒ Krankheitstage und Ausfallzeiten minimieren

Projektpartner und Ansprechpartner

Sie haben weitere Fragen zu CARNA? Zögern Sie nicht, kontaktieren Sie uns. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



www.uve.de

uve GmbH für Managementberatung

Dr. Michael Meetz / Dr. Hamid Saberi

Tel: 030 / 315 82 – 440 | m.meetz@uve.de

Tel: 030 / 315 82 – 486 | h.saberi@uve.de



www.inoep.de

Institut Ökonomie & Prävention

Peter Lemke

Tel: 089 / 13 92 63 68 | peter.lemke@inoep.de

in Kooperation mit



www.vksimvku.de

Janett Gaedecke

Tel: 030 / 58 58 0 167 | gaedecke@vku.de