

Arbeit

Belastungen im Beruf rechtzeitig erkennen und Gegenstrategien einleiten

Dauerstress hemmt die Leistungsfähigkeit

Medizinische Beratung gibt Hilfestellung

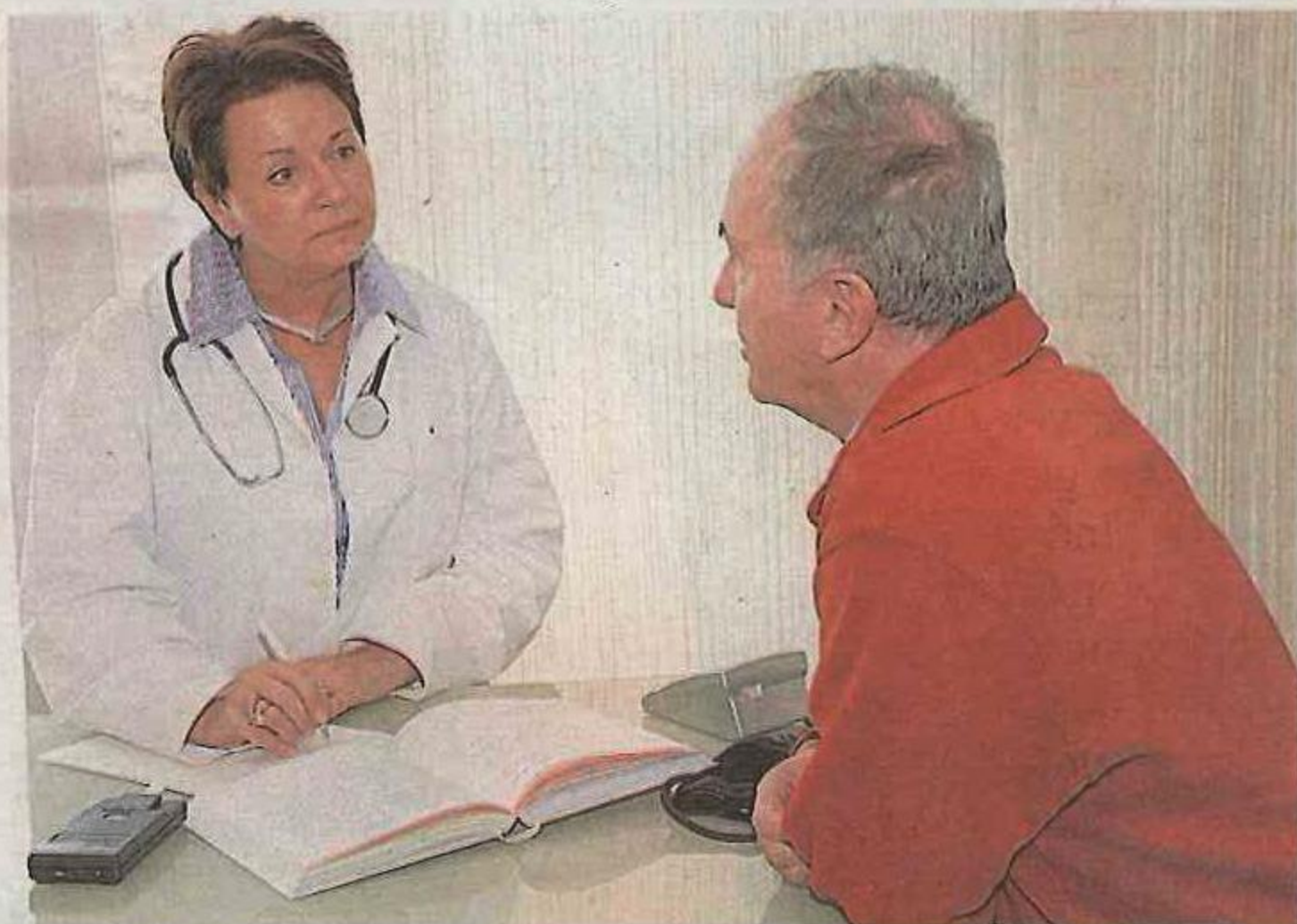
„Die Arbeitsmedizin geht auf diese Probleme und auf die zunehmenden Veränderungen in der Arbeitswelt durch Beratung ein. Zum Beispiel bei der ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen, bei der Einteilung von Arbeitsabläufen, sowie Erstellung von jeweils auf die Tätigkeit angepassten Bewegungs- und Ernährungsprogrammen,“ erklärt

Burnout, Allergien oder Beschwerden im Bewegungsapparat – bei der Ausübung des Berufes können verschiedene Probleme auftreten. Der richtige Ansprechpartner dafür ist der Arbeitsmediziner. Er versucht, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Arbeitnehmern durch geeignete Maßnahmen möglichst lange zu erhalten.

Alarmierend ist die Tatsache, dass sich seit dem Jahr 2005 die Zahl der Krankenstandstage auf Grund seelischer Beschwerden verdoppelt hat. Bei den Frauen sogar verdreifacht.

Der Trend von der industrialisierten zur Dienstleistungsgesellschaft bringt vermehrt zur körperlichen Belastung auch die psychische. Die häufigsten Ursachen für Invaliditäts- oder Frühpension sind:

► Psychische Probleme durch ständig steigenden Leistungs- und Erfolgsdruck sowie dem erhöhten Arbeitstempo. Aber auch die Doppelbelastung, der viele ausgesetzt sind, entweder durch zwei Jobs oder



Familie, Haushalt und Kindererziehung sowie Angst vor Jobverlust.

► Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates, hervorgerufen durch schlechte Haltung beim Sitzen (unergonomischer Arbeitsplatz), Bücken und He-

Frauen leiden öfter unter Burnout

ben bei körperlich anstrengender Arbeit.

► Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch zu wenig Ausgleichssport in der Freizeit, generell zu wenig Bewegung und falsche Ernährung.

MR Dr. Stefan Bayer, Präsident der österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin in Klosterneuburg (NÖ).

Die klassischen Probleme wie Unfälle, Gefahrenstoffe, Lärm, Heben und Tragen spielen zwar weiter eine wichtige Rolle, doch sind sie eher leicht gesunken.

„Aus arbeitsmedizinischer und arbeitspsychologischer Sicht hat der Beruf nicht nur einen materiellen, sondern auch einen psycho-sozialen Zweck. Sich mit seinen eigenen Leistungen für andere nützlich machen zu können bedeutet für den Menschen auch Sinnstiftung für das eigene Leben,“ so Dr. Bayer.

darf nicht krank machen!

Falls kein eigener Arbeitsmediziner im Unternehmen verfügbar ist, sollten sich betroffene ArbeitnehmerInnen vorab an ihren Hausarzt wenden: Eine Reihe niedergelassener Allgemeinmediziner hat ebenfalls die Ausbildung zum Arbeits- und Wirtschaftsmediziner.

Was kann aber jeder selbst dazu beitragen, dass er gesund und leistungsfähig bleibt? Die permanente Reizüberflutung gehört heute praktisch zu unserem Berufsleben. Trotzdem sollte man sich dem optischen und akustischen Dauerstress

Nicht alles auf einmal erledigen wollen

zumindest für kurze Zeit entziehen, um nicht zum überforderten „Multitasker“ zu werden. Diese Personen versuchen, verschiedene Aufgaben zur gleichen Zeit oder abwechselnd in kurzen Zeitabschnitten durchzuführen: z. B. Telefonieren und gleichzeitig eine E-Mail verfassen usw.

Denn Studien haben gezeigt: Wer so arbeitet ist nicht effizient. Die Folgen der ständigen Reizüberflutung sind unter



Gesunde Mitarbeiter – bessere Leistung

beantwortet werden, wenn keine Zeit für ein Telefongespräch ist, zurück rufen oder ein Band laufen lassen – der sorgt dafür, dass die Arbeit bestmöglich erledigt und der Körper nicht unnötig überlastet wird.

Ideal wäre es, wenigstens in der Freizeit der Reizüberflutung zu entgehen.

Nicht immer zur Berieselung das Radio oder den Fernseher laufen lassen.

Wer einen stressigen Job hat, sollte seine freie Zeit nicht komplett verplanen, damit er nicht wieder unter Druck steht. Besser Erholung bei Spaziergängen in der Natur suchen. Ausgleich findet man auch bei Ausdauersportarten wie Walken, Wandern oder Schwimmen.

Gezielte Entspannungsübungen wie z. B. Autogenes Training oder Yoga können ebenfalls helfen.

Außerdem: Das Handy öfter ausschalten – man muss nicht immer und überall erreichbar sein ...

Karin Rohrer

anderem abfallende Leistungsfähigkeit, Unzufriedenheit (da man ja praktisch nie eine Arbeit wirklich erledigt hat), aber auch Fehleranfälligkeit und körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und erhöhte Reizbarkeit.

Legen Sie deshalb regelmä-

ßig kurze Pausen zur Entspannung ein. Die Mittagspause sollte immer eingehalten werden! Wichtig ist auch, Prioritäten bei den zu erledigenden Arbeiten zu setzen. Wer sich gut organisiert und einen Plan erstellt, den er dann aber auch wirklich durchzieht – nicht jede E-Mail muss sofort