

Nr. 8 | 2020 • 02. Juli

Liebe Mitarbeiter\*innen,

die vergangenen Wochen und Monate haben sehr vielen von uns Einiges abverlangt: Hohe Arbeitsbelastungen, komplexe Anforderungen durch Organisation der Familien- und Betreuungsarbeit zu Hause, persönliche Einschränkungen durch Allgemeinverfügungen und Anordnungen... Ihnen allen gebührt ein großer Dank für all die geleistete und gemeisterte Arbeit. Jetzt kommt die Urlaubs- und Ferienzeit, für die ich Ihnen ausreichend Zeit und Gelegenheit wünsche, Ihre Erfahrungen und Erlebnisse zu reflektieren und gedanklich abzuschließen – vielleicht sogar schriftlich in einem Tagebuch? Finden Sie für sich außerdem den sportlichen, entspannungstechnischen oder kreativen Ausgleich, der Ihnen im Alltag zu neuer Kraft verhilft und Sie bei der Bewältigung aller Anforderungen unterstützt!

Bleiben Sie gesund



Susanne H. Liebe  
Fachärztin für Arbeitsmedizin  
Leiterin Abt. Arbeits- und Gesundheitsschutz

## Aktuelles vom Campus

Zukünftig einmal monatlich neues Format

Um Sie in dieser besonderen Situation und deutlich veränderten Rahmenbedingungen weiterhin mit Informationen und kleinen Impulsen zur Erhaltung und Förderung Ihrer Gesundheit sowohl auf dem Campus als auch bei der Mobilen Arbeit zu unterstützen, veröffentlichen wir seit Anfang April 2020 regelmäßig diesen Newsletter.

Da die Angebote in unserem Gesundheitszentrum Carus Vital nun Stück für Stück wieder regelhaft stattfinden, arbeiten wir aktuell an der Ausgestaltung eines neuen Formates. In diesem Format sollen die Informationen aus den bisherigen Vital News, dem Newsletter Gesundheit und Familie sowie weiteren Themen zusammenfließen, die Ihr Wohl als Beschäftigte der Hochschulmedizin Dresden in den Mittelpunkt rücken.

Wenn Sie Anregungen zu Themen oder Rubriken haben, die Sie im Rahmen dessen interessieren, freuen wir uns über Ihre Impulse an [bgm@ukdd.de](mailto:bgm@ukdd.de).

Woche der Entspannung – ein voller Erfolg



Im Zeitraum vom 22. bis 26. Juni 2020 fand im Rahmen des Gesundheitsprogramms Carus Vital unsere „Woche der Entspannung“ statt.

Nach den zurückliegenden Wochen und allen damit verbundenen (zusätzlichen) Herausforderungen, war es unser Ziel, Ihnen „vor Ort“ und auch im Online-Format am Ort Ihrer Wahl die Möglichkeit zur Entspannung und einem bewussten Umgang mit dem Thema Stress zu geben.

Nr. 8 | 2020 • 02. Juli

Neben den Online-Angeboten erfreuten sich am zweiten Tag eine Vielzahl an Teilnehmern\*innen an drei verschiedenen Standorten auf dem Campus an einer „Reise“ mit Musik und Lichtreflexionen in einem speziellen Massagesessel.

Ein Dankeschön an 215 Beschäftigte der HSMD, die diese Themenwoche durch ihre Anmeldung und Teilnahme, zu einem vollen Erfolg haben werden lassen.

## Gesundheitstipp

Pause machen?!



Bildquelle: Alexas\_Fotos auf Pixabay

Wie der Rückblick auf die Woche der Entspannung zeigt, sind „Pausen [...] eine wichtige Regenerationsquelle im Arbeitsalltag. Sie helfen, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen bzw. zu erhalten und dienen auch der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“<sup>1</sup>.

Das wissen wir alle. Doch wie einhalten, wenn der (Klinik-)Alltag und damit verbunden unvorhersehbare Ereignisse das nicht oder nur schwer ermöglichen?

Das Arbeitszeitgesetz regelt während der beruflichen Tätigkeit eine Pause von mindestens 30 Minuten bei einer Arbeitszeit von 6-9 Stunden. Bei einer Arbeitszeit von >9 Stunden ist Beschäftigten eine mindestens 45-minütige Pause zu gewähren. Da vor allem im Krankenhaus nicht immer mindestens 30 Minuten am Stück als Pause realisiert werden können, darf diese auf 2x15 Minuten aufgeteilt werden (siehe Punkt 3.1 [DV Arbeitszeit](#)). Alternativ können auch mehrere Kurzpausen ( $\leq 10$  Minuten) einen Effekt bringen, in denen Sie beispielsweise Entspannungstechniken anwenden.

Der Schlüssel liegt in der Selbstbestimmung und Selbstdisziplin. Natürlich ist es schön und gesundheitsförderlich, mit Kolleg\*innen gemeinsam die Pause zu verbringen, um u.a. die sozialen Kontakte zu pflegen. Ist das jedoch nicht möglich, ist es besser, die Pause allein zu verbringen und auf sich zu konzentrieren als gar keine Pause zu nehmen.

Das Einhalten der Pausen hat nicht nur Auswirkungen auf einen selbst, sondern letztlich auf das ganze Team und auch auf das Unternehmen. Denn wie der iga-Report 34 übersichtlich zeigt, dienen Pausen nicht nur zum Ausgleich der Arbeitstätigkeit und der Motivationssteigerung, sondern können auch das Unfallrisiko, psychische Fehlbeanspruchung sowie die Fluktuation senken. Langfristig können gute Pausen auch zu geringeren Muskel-Skelett-Beschwerden beitragen. Sprechen Sie also im Team und mit Ihren Vorgesetzten darüber, wie es möglich ist, dass jede\*r im Team 30 Minuten (oder 2x15 Minuten) Pause nehmen kann.<sup>1</sup> Mehr Informationen erhalten Sie im [CARUSnet](#).

Nr. 8 | 2020 • 02. Juli

## Stressbewältigung und Entspannung

5 DOs – Dienen einer erholsamen Pausengestaltung



Bildquelle: Albrecht Fietz auf Pixabay

- Nahrungsaufnahme: Dient der Energieversorgung von Körper und Gehirn
  - Spaziergehen: Tut gut, aktiviert den Körper und verbessert den Blutfluss im Gehirn
  - Nickerchen machen – ein sog. Powernapping: 10 min Kurzschlaf verbessert kognitive Fähigkeiten und reduziert Müdigkeit
  - Leichte sportliche Übungen (bspw. FIT-MIT5): fördern die Konzentrationsfähigkeit und geben wieder neue Energie
  - Tagträumen/ Zeichnen: Hilft abzuschalten und verbessert die Kreativität
- 5 DON´ts – möglichst vermeiden, damit Regeneration in der Pause gelingt
- Sitzenbleiben bei sitzender Tätigkeit, Stehenbleiben bei stehender Tätigkeit: Die Pause sollte Ausgleich schaffen. Deshalb bei überwiegend sitzender Tätigkeit aktivierende Pauseninhalte wählen und bei überwiegend stehender oder gehender Tätigkeit, ruhende und/oder sitzende Pauseninhalte wählen.
  - Sich weiter mit Inhalten der Arbeitstätigkeit befassen: weder im Gespräch mit Kolleg\*innen, noch in Form von E-Mails
  - Lesen von E-Mails (auch private) oder Nachrichten
  - Lesen von Romanen oder Zeitschriften, wenn beruflich bereits viel gelesen wird
  - Private Wege erledigen<sup>1</sup>

Mehr Informationen im CARUSnet unter:  
Meine Personalthemen→BGM→ Stressbewältigung und Entspannung

<sup>1</sup> Quelle: iga-Report 34 (2017): Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?

Im Internet: <https://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/igareporte/igareport-34/>

Nr. 8 | 2020 • 02. Juli

## Bewegung und Ausgleich

### Mobilisation Ihrer Gelenke II

Folgende Mobilisationsübungen mit Trainerin Melany aus dem Gesundheitszentrum Carus Vital sollten bewusst und langsam ausgeführt werden. Die ersten beiden Übungen zur Mobilisation Ihrer Gelenke haben wir bereits in [Ausgabe 7](#) vorgestellt.

Bei kontinuierlicher Anwendung erreichen sie eine Steigerung folgender positiver Effekte:

- Gelenkflüssigkeit
- Körperbewusstsein
- Ausgleich von Dysbalancen.

Die vorgegebenen Übungen lassen sich auch gut vor ein Kräftigungs- oder Herzkreislauf-training einbinden.

### Übung 3

#### Seitneige

- fester Stand
- Arme gestreckt nach unten
- Hände seitlich am Oberschenkel nach unten schieben



### Übung 4

#### Becken kippen

- fester Stand
- Hände einstützen
- Becken nach vorn und hinten kippen

### Übung 5

#### Beinpendel

- Erhöhte Sitzposition
- Unterschenkel pendeln
- Kniekehle bleibt frei



### Übung 6

#### Fußkreisen

- Sitzposition
- Fuß nach innen/ außen rotieren



Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema Gesundheit und Familie? Dann schreiben Sie diese gern an [bgm@ukdd.de](mailto:bgm@ukdd.de)