



NEWSLETTER

März 2004

www.ruhe-aktivitaet.ch • office@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrasr.5, 8006 Zürich • 044 262 52 22

Liebe Leserinnen und Leser

Zum Glück – die Einsicht, dass zur Aktivität gleichsam Erholung gehört, ist salonfähig geworden. Power-Naps, Chill-outs, Mach-mal Pause; für viele Leute gehört dies bereits zum gängigen Vokabular. Die Zeit ist reif, Ruhe-Pausen in unseren Alltag einfließen zu lassen. Wollen Sie mehr davon? Mail: info@ruhe-aktivitaet.ch, Tel 01 262 52 02 oder direkt bei Melchior Ryser-Inderbitzin, Tel 079 709 92 16.



Kurse R&A

„RuhePause-voll aktiv“ steht über dem Kursangebot in Luzern und Zürich. Sie wollen körperlichen und seelischen Burnout verhindern? Entdecken Sie die Kraft und Wirkung von RuhePausen. Sei es die Anwendung in Ihrem Alltag, sei es das Aufzeigen der wichtigsten Hintergründe. Nicht zuletzt legen Sie sich hin und Sie werden staunen....

Luzern

Jeweils Donnerstag, 6. und 13.Mai 04.
18.30 – 20.30h, Stadthausstr.4, 6003 Luzern.

Zürich

Jeweils Donnerstag, 17. und 24.Juni 04.
18.30 – 20.30h, im Restpoint, Sumatrasr.5,
8006 Zürich.

Kosten: Fr. 150.-

Anmeldung: per Tel: 01 262 52 02; per Brief:
R&A, Sumatrasr.5, 8006 Zürich; per Mail:
info@ruhe-aktivitaet.ch.

Wir kommen auch zu Ihnen – Einführungskurse für Firmen, Institutionen, Organisationen – nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Ruheraum

Welche Anforderungen stellen der Forstwart, die stillende Mutter, der Handwerker, die Geschäftsfrau oder Sie an einen Ruheraum? Folgende Punkte sind von Bedeutung:

Sicherheit von Mensch und Sache

Fühlt sich die ruhende Person sicher vor unliebsamen Drittpersonen, gelingen das Loslassen und tiefes Entspannen. Bangt sie jedoch um ihre Handtasche oder ängstigt sie sich vor Blicken während der Liegepause, leidet die Qualität.

Schutz vor Immissionen

Der Körper fühlt sich wohl bei angenehmer Temperatur, frischer Luft und ruhiger Umgebung. Leise Geräusche sind erträglich, nicht aber klappernde Schuhe und Handys.

Mobiliar

Die Innenausstattung soll einfach, funktional und beruhigend wirken. Während der Liegepause sind Ablenkung und Unterhaltung überflüssig. Die weiche Liegefläche erleichtert das Absinken.



Information

Der Betrieb eines Ruheraumes erfordert klare Vereinbarungen und Regeln über die Nutzung innerhalb der Organisation. Für den nachhaltig erfolgreichen Betrieb ist eine Schulung der NutzerInnen unumgänglich.

Peter Schneck; Leiter Ruheräume und Firmenprojekte.

R&A hat Visionen für grosse Kampagnen

Einige Kontakte sind bereits angebahnt. Fredi Rudolf, Leiter Kampagnen, lässt seinen Gedanken freien Lauf.

Das **Bundesamt für Strassen** hat sich zwar vom Projekt „Vision Zero“ verabschiedet, es hält das Ziel von Null Verkehrstoten für unrealistisch (Tagi, 25.10.03). Das Amt greift aber den Vorschlag von R&A auf, welchen wir am 18.8.03 unterbreitet haben: Unter dem Motto „Der ausgeruhte Mensch verursacht weniger Unfälle“ lanciert es eine Sensibilisierungskampagne und richtet Ruheräume über das Nationalstrassennetz ein.

Folge: Die Zahl der Unfälle sinkt auf die Hälfte.



Die **Suva** und die **EKAS** (Eidg. Koordinationskommission für Arbeitssicherheit) informieren die Produktionsbetriebe über den Zusammenhang zwischen der Unfallhäufigkeit und der Übermüdung und empfehlen die Einrichtung von Ruheräumen samt Schulung und Projektbegleitung.

Folge: Innert zwei Jahren verringert sich die Anzahl und Schwere der Unfälle.

Economiesuisse, der Dachverband der Schweizer Wirtschaft, lanciert mit anderen Verbänden eine Kampagne mit dem Motto: „International konkurrenzfähig dank dem Ausgleich von Aktivität und Ruhe.“

Folge: Die Fehlleistungen und Fehltage, die Krankheits- und Unfall-Anfälligkeit sinken. Konzentration und Kreativität steigen, in weniger Zeit wird mehr geleistet. Die Schweizer Wirtschaft wird um ihre Effizienz benieden. Alle wollen dieses echte Erholungsmanagement.

Durch **Aeschbachers Talkshow** erfährt die halbe Nation (..und anderntags im Blick die andere Hälfte) von der Wohltat der LiegePause und beginnt sie durchzuführen.

Folge: Es ist in aller Munde, wie man nach einer solchen Pause aufsteht: hellwach, beglückt, leistungswillig, aufs Wesentliche konzentriert, liebevoll, engagiert...

Aktuelles aus der Presse

Der Pilot der abgestürzten Crossair-Maschine bei Bassersdorf am 24.11.01 war übermüdet. Er habe am Vortag und am Unfalltag noch privat Flugstunden erteilt. Der Absturz kostete 24 Menschen das Leben.

Neue Luzerner Zeitung, 2.2.04

Gemäss einer englischen Studie sind 16% aller Verkehrsunfälle auf Hauptstrassen auf Schläfrigkeit und Einschlafen zurückzuführen, auf Autobahnen sind es 23%.

57% aller 4800 jährlich in den USA tödlich verunfallten Lastwagenfahrer waren übermüdet. TCS-Zeitung, Sept.03

„Die Entwicklung der Wirtschaft hängt vom Wohlergehen der Bevölkerung ab“.

Patrizia Pesenti, Präsidentin Steuerungsgruppe Nationale Gesundheitspolitik und Tessiner Staatsrätin.



Tipps und Trends

Spezielle „Stundenhotels“ in England:

Für 5 Pfund (rund Fr.10.80) können sich müde Autofahrer in Autobahnhotels aufs Ohr legen. Nach einer Stunde werden sie geweckt. Auf Grund des grossen Erfolgs wird das Angebot auf 170 Hotels an Strassen und Autobahnen im ganzen Land ausgeweitet.

„Ein ausgeruhtes Gehirn denkt besser“.

Wer hätte das gedacht! Gefunden im Tagesanzeiger vom 22.1.04. Erhältlich im Online-Archiv unter obigem Titel. www.tagesanzeiger.ch/archiv.

Basler Schlafschiff im Okt./Nov. 2003

Thilo Ahmels hatte eine Bombenidee und setzte sie um. www.tiloahmels.ch. Das nächste Schlafschiff ist für den Herbst 2004 geplant. Unbedingt hingehen!

Redaktion NL: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A