



## NEWSLETTER

November 2004

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

### Liebe Leserinnen und Leser

In der Gestaltung unserer Erholungszeiten sind wir biologisch gebunden. Entspannungstechniken, die Wellnesswelle oder eine Reise in die Ferne scheinen fast schon zur Notwendigkeit geworden und tragen bestimmt irgendwie zu unserer Lebensqualität bei. Oft bleiben sie aber die Tropfen auf den heissen Stein. Im Grunde genommen stehen wir unter Hochspannung. Wir missachten grundlegende Regeln der Regeneration, wie sie die Biologie vorschreibt. Unser Organismus ist in Wahrheit ständig Rhythmen von Ruhe und Aktivität unterworfen. Bei deren Missachtung läuft früher oder später etwas schief. In der Auswahl von Massnahmen tun wir gut daran, dies zu beachten. Oft verrennen wir uns, scheuen weder den Energie- noch den Kostenaufwand und geben uns mit niedrigem Wirkungsgrad zufrieden. Wir Menschen haben häufig die Möglichkeit zu wählen. Das ist grossartig. Aber was unserem Organismus wirklich nützt, das ist nicht wählbar.

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A



### LKW-Chauffeure sind oft übermüdet

„Sehr viele Lastwagen sind mit übermüdetem Personal unterwegs“ schreiben die Gewerkschaften VHTL, GBI, Smuv und Unia auf einem Flugblatt. Oft würden die Vorschriften über die Ruhe- und Lenkzeiten nicht eingehalten. Bei rund 20 % der von der Polizei kontrollierten LKW-Chauffeure sei dies der Fall. Das grösste Problem seien diejenigen Chauffeure, die quer durch Europa fahren.

Beachten Sie den Hinweis zur Strassen-Verkehrssicherheitspolitik auf der Rückseite.

### Interview mit einem Pausenmacher

*Wann haben Sie begonnen mit dem Pausen machen?*

Ich habe schon früher ab und zu nach dem Mittagessen eine RuhePause gemacht. Seit dem Besuch des R&A Kurses mache ich das regelmässig. Da habe ich allmählich entdeckt, dass nicht ich besonders ruhebedürftig bin, sondern dass regelmässige RuhePausen ein ganz normales körperliches Bedürfnis wären, das alle Menschen betrifft.

*Wo und wie oft machen Sie RuhePausen?*

Ich bin oft unterwegs mit dem Auto. Ich kaufe mir ein Sandwich oder esse sonst etwas Leichtes. Dann klappe ich meinen Autosessel nach hinten, stelle einen Wecker auf 22 Minuten und lasse mich sinken. Heute wache ich meistens von alleine auf, nach cirka 15 bis 20 Minuten. Ab und zu mache ich abends wenn ich heimkomme noch eine zweite Pause.

*Warum machen Sie eigentlich RuhePausen?*

Ich geniesse die Wirkung. Nach einer Mittagsruhepause kann ich den ganzen Nachmittag mit ausreichender Energie arbeiten. Durchhänger habe ich dann keine. Ich fühle mich präsent und aktiv.

*Was wünschen Sie sich bezüglich RuhePausen?*

Ich wünsche mir in jedem Betrieb einen Ruheraum, so dass Ruhepausen ausführen, einfach und genau so selbstverständlich werden wie gleitende Arbeitszeiten.

Das Interview wurde mit Herr Bianchi Aldo geführt.



## Es gibt eine Zeit zum Fischen und eine Zeit, die Netze zu trocknen, sagen die Fischer bei den Hopi-Indianern

*Das ist eines der Beispiele, wie Cornelia Kazis, Redaktorin DRS 3, in ihrem Referat „Stop dem Nonstop“ Pausen als Bremsmanöver mit grosser Artenvielfalt beschreibt. Gerne stellen wir Auszüge davon vor:*

Pausen sind Zeitlöcher, die bewusst machen, wann etwas aufhört und etwas anderes anfängt. Es sind Verankerungen. Ohne Pausen gibt es keine bewussten Übergänge. Kaum Anfänge und kaum Enden. Ausser dem grossen Anfang, der Geburt und dem grossen Ende, dem Tod. Pausen sind ebenso ein Teil natürlicher Prozesse wie ein wesentliches Element sozialer Organisation. Wie sagte Karlheinz Geissler in einem Interview: „Je weniger Pausen wir machen, desto pausenloser stellt sich die Frage nach den Pausen.“



Auf unsere westliche Welt übertragen könnte das heissen:

Alles stehen und liegen lassen, weil das Kind einem einen toten Käfer zeigen will, den es im Garten entdeckt hat und nun begraben will. Es könnte heissen, in einer Schule den Kindern ein Kontingent an Freitagen zugestehen. Das Gymi Kohlenberg in Basel tut das. Mit grossem Erfolg. Da fehlen die Jugendlichen, weil sie einmal gehörig ausschlafen wollen, weil sie ihren Liebeskummer besprechen müssen, weil sie beim Umzug des grossen Bruders mithelfen oder einen Sommerwiesennachmittag einlegen. Geschwänzt wird deutlich weniger, vorgetäuschte Krankheitstage fallen weg, das Klima an der Schule ist auffällig gut. Es könnte auch heissen, nicht stetig für alle zugänglich zu sein. Einmal eine Sendepause einschalten. In den Hotels gibt es diese wunderbaren rot-grünen „Bitte nicht stören Schilder“. Wieso eigentlich nur in Hotels?

Eine andere persönliche Bremstechnik, die ganz eng mit den Pausen verbunden ist, ist die Beachtung von Rhythmen. Die Naturzeit sagt uns, wann Zeit ist zu schwimmen und wann für das Skifahren, wann Erdbeeren angesagt sind und wann Kohlrabi, wann Wachheit und wann Schlaf.

Copyright by cornelia kazis



## Aktuelles

Im „Entwurf Massnahmenliste“ schlägt das Astra ( Bundesamt für Strassen ) die Durchführung von Sensibilisierungskampagnen vor, darunter: Kampagne zu Übermüdung und Sekunden-schlaf. Es soll aufgezeigt werden, dass Unfälle nicht nur durch „andere“ verursacht werden. Es sind oft die Folgen von Fehlverhalten.

*Zwei brandneue Erhebungen aus dem weiteren Umfeld von R&A zeigen Auswirkungen auf, wenn natürliche Rhythmen der Eigenregulation nicht beachtet werden.*

Der weltweite 25-Milliarden-Franken-Markt der Antidepressiva-Medikamente boomt. In der Schweiz hat sich der Umsatz seit 1995 verdreifacht; von 54 Millionen auf 181 Millionen Franken.

Quelle: IHA-IMS, Interpharma, CASH vom 2.9.04

Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung und Sport beträgt 4,1 Milliarden Franken pro Jahr. Bewegungsmangel und Unfälle im Zusammenhang mit Bewegung und Sport schlagen pro Jahr mit 5.8 Milliarden Franken zu Buche.

Quelle: Gesundheitsförderung Zürich, Konzept Nov.04

## Kontrapunkt

Karl Frehsner, der ehemalige Skicheftrainer der Schweiz, antwortete in einem Interview auf die Frage: Sie sehen müde aus. Mir genügen vier bis fünf Stunden Schlaf. So habe ich mehr Zeit zum Leben.

Quelle: Migros Magazin, 9.11.04

Redaktion: Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A