

Pause, Pause, Bildschirmpause!

„Neue Wege entstehen,
indem wir sie gehen.“
Friedrich Nietzsche

Wir alle sitzen zu viel vor Bildschirmen. Vom Handy bis zum Praxisrechner, vom Fernseher bis zum Tablet, ein Bildschirm folgt dem nächsten. Der endlose Strom von optischen Reizen (über-)fordert unser Nervensystem einseitig. Dabei sind Pausen unbedingt nötig und heilsam. Pausen nicht nur vom Bildschirm, sondern von der dauernden Aktivität, die wir glauben, aufrecht erhalten zu müssen; Pausen auch vom Sitzen, das sich durch die Bildschirmarbeit noch weiter verlängert. Tatsächlich machen Pausen sogar effektiver, wacher, kreativer und erfolgreicher. Wir können sogar eine Pausenkultur entwickeln, die uns selbst nützt und uns unterstützt bei allem, was wir danach angehen. Wie funktioniert also eine gelungene Pause?

Eine gelungene Pause besteht aus mindestens einem der folgenden Punkte. Allerdings wird sie umso besser, je mehr davon kombiniert werden:

1. Durchatmen

Durchatmen: Dreimal mindestens tief einatmen und dabei die Ausdehnung des Bauchraums spüren. Langsam, gedehnt ausatmen. Am besten danach eine kleine Pause einhalten. Einatmen – Ausatmen – Pause. Bereits fünf bewusste Atemzüge entspannen deutlich.

2. Aufstehen

Wer den ganzen Tag sitzt, sollte unbedingt öfter aufstehen und sich bewegen. Auch die ein oder andere Tätigkeit im Stehen zu verrichten, wie zum Beispiel Lesen ist sinnvoll. Das klassische Stehpult gab es schon zu Goethes Zeiten. In England gibt es eine staatliche Initiative und ein Consensus Statement zum Thema:

» www.getbritainstanding.org/lara_base/public/pdfs/gbs/expert_statement.pdf

Elektrisch verstellbare Schreibtische sind eine Lösung. Doch es geht auch einfacher. Manchmal tut es sogar eine einfache Kiste auf die man den



Public Health England hat eine Empfehlung für mehr Bewegung und Stehen statt Sitzen herausgegeben: www.getbritainstanding.org/expert_statement.php

Laptop stellt und sei es nur versuchsweise. Eine eigene Kategorie hat sich für Stehmöbel bereits gebildet sowie Spezialanbieter dazu:

» www.stehpult-und-rednerpult.de

Verschiedene Anbieter haben smarte Lösungen zum Thema Stehtisch und Stehpult entwickelt. Vom faltbaren Karton bis zum voll verkabelten Computerarbeitsplatz ist alles dabei. Studien zeigen, dass im Stehen die kognitive Performance zunimmt:

» www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003687020302544

3. Bewegen

Jede Stunde auch nur fünf Minuten zu gehen verbessert Stimmung, Motivation und Gesundheit, Movement is Medicine, sagen die Amerikaner dazu ganz richtig.

» www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201703/is-it-true-movement-is-medicine

Die bekannten 10.000 Schritte am Tag sind für die meisten eine Herausforderung. Allerdings sollten wir uns dieser stellen, um uns genug zu bewegen für gute Durchblutung zu sorgen und unser Risiko für Herzerkrankungen zu verringern. Hier kann das Handy helfen bei der Erinnerung und beim Schrittzählen.



Übungen helfen bei einer aufrechten und gesunden Haltung: www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/schulter-nacken-training

4. Trinken

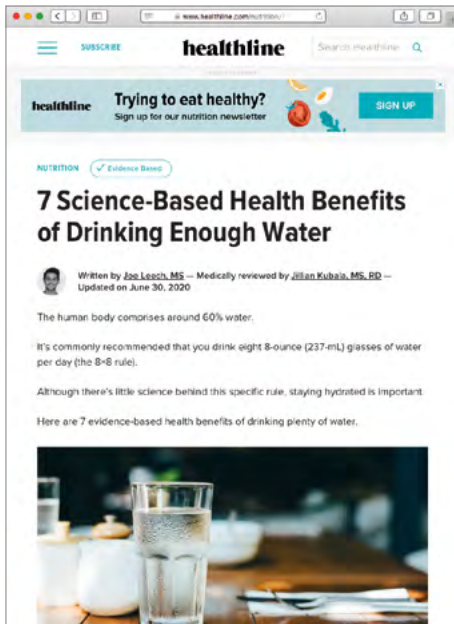
Wir alle trinken tendenziell zu wenig. Das gilt besonders für einfaches Wasser, das wir mehr zu uns nehmen sollten. Besonders Bayern hat exzellentes Trinkwasser überall aus der Wasserleitung verfügbar und zudem zahlreiche Mineralwässer. Ein Glas Wasser bei jeder Pause zu trinken, ca. zwei Liter pro Tag, ist eine gute Unterstützung für die Blutzirkulation, die Entgiftung, den Stoffwechsel allgemein und kann sogar Gewichtsreduktion unterstützen.

5. Aufrichten

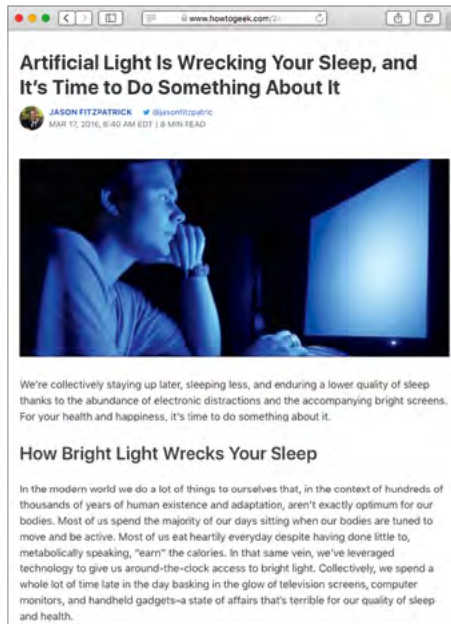
Zu oft sitzen wir nach einiger Zeit gebeugt oder krumm. Den Rücken gerade aufzurichten ist wichtig. Neben der besseren Haltung dient es auch der verbesserten Atmung und sogar der inneren Haltung.

6. Pause vom blauen Bildschirmlicht

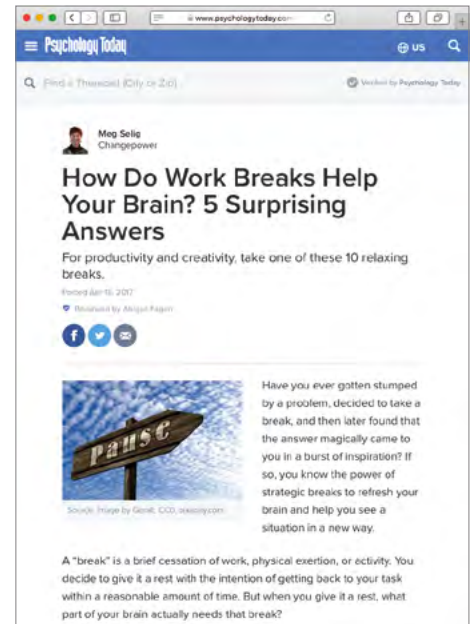
Besonders das blaue Lichtspektrum der Bildschirme beeinflusst den Serotoninspiegel. Dadurch kann es zu Schlafstörungen kommen. Sinnvoll sind daher Apps und Einstellungen von Bildschirmen, die den Blauanteil verringern, Night Shift bei iOS, Night Light in Android, f.lux bei PCs und Macs.



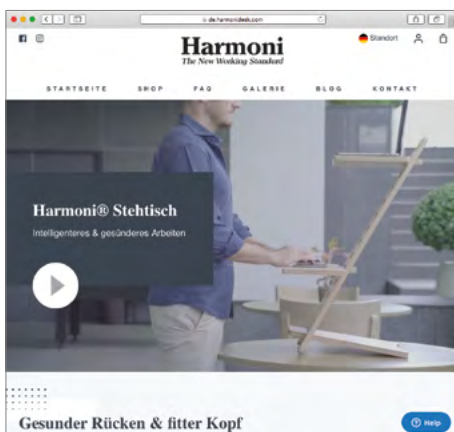
Es gibt reichlich Hinweise auf die hilfreiche Funktion des Wassertrinkens: www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-water#The-bottom-line



Besonders das blaue Licht von Bildschirmen jeder Art beeinflusst den Schlaf negativ: www.howto geek.com/244842/artificial-light-is-wrecking-your-sleep-and-its-time-to-do-something-about-it/



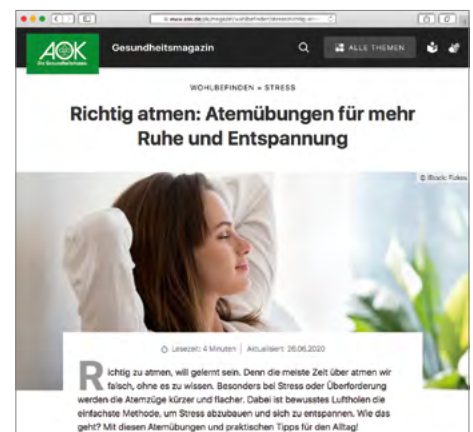
Pausen unterstützen Gehirn und Körper: www.psychologytoday.com/us/blog/changepower/201704/how-do-work-breaks-help-your-brain-5-surprising-answers



Ein Beispiel für eine flexible Stehtischlösung, die verstellbar und verstaubar ist: <https://de.harmonidesk.com/>



Der Irrtum, dass mehr Arbeitsstunden mehr Produktivität bedeuten ist widerlegt: www.theguardian.com/money/2017/jan/22/alex-soojung-kim-pang-interview-rest-why-you-get-more-done-when-you-work-less



Atmen hilft bei der Entspannung: www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/richtig-atmen-atemuebungen-fuer-mehr-ruhe-und-entspannung/

Natürlich gibt es mit Timer und Erinnerungssapps auch technische Unterstützung für's Pause machen.

Bereits kurze Pausen haben im Arbeitsalltag einen großen Effekt. Faustregel: Fünf Minuten Pause pro Stunde Arbeit halten Sie fit. Planen Sie auch die Mittagspause fest in den Tagesablauf ein, um Körper und Geist zu regenerieren.

Wer wissen will, wieviel Zeit er tatsächlich an seinem Rechner bzw. Tablet oder Handy ver-

bringt (auch am Wochenende), der kann seine Screenshotzeit mit Apps messen lassen.

Experimentieren Sie mit der Gestaltung auch kurzer Pausen. Was hilft Ihnen, was fühlt sich gut an, was erfrischt? Ihre Erfahrungen können sie dann auch für Ihre Patienten verwenden und Ihnen hilfreiche Hinweise zu besseren Pausen geben.

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html

Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für E-Health, E-Learning, Datenmanagement & macOS,

E-Mail: mail@batschkus.de