

## GESUNDHEITSMANAGEMENT

# Hallo Erfrischung!



Bild: skynesher / thinkstock

Nicht nur zur Regeneration braucht man immer wieder Pausen

**Trinken ist für die meisten Menschen eine Wohltat und wird gerne zelebriert. Doch während der Arbeit wird diese wichtige Zufuhr von Flüssigkeit auch schon mal vernachlässigt. Lesen Sie die Tipps von unserem Coach für eine gesunde Erfrischung.**

**E**ssen und Trinken sind Privatsache, das geht niemanden etwas an. Richtig, wer leistungsfähig sein will, achtet auf seine Gesundheit und überlegt sich, was er in der Arbeitspause konsumiert. Oft fehlt es noch an Bewusstsein, vor allem wenn es um die Aufnahme von Flüssigkeiten geht. Mineralwasser gibt Energie, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht das Durchhaltevermögen bei längerer Montage. Flüssigkeit ist auch Nahrung für die Nerven. Der Bedarf an Flüssigkeit ist individuell und

hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Lufttemperatur, das Körpergewicht und die körperliche Aktivität des **Monteurs** spielen eine Rolle. Bei der Montage achtet man zu wenig auf die Zufuhr von Flüssigkeit und wartet damit bis zur Pause. Oft wird wenig getrunken, weil der Weg zur Toilette lästig ist. Oder weil das Durstgefühl fehlt. Insbesondere im Kundendienst wird es so schwierig und unangenehm, eine Toilette aufzusuchen, dass einige Kundendienstmonteure tagsüber extrem wenig trinken.



Bild: Aleksandar Nakic / thinkstock

**Schweißtreibende Arbeit setzt voraus, dass man einem Flüssigkeitsdefizit immer wieder mit Trinkpausen entgegenwirkt**

## NICHT NUR BEI DURST

Jeder hat seine festen Gewohnheiten, viele trinken mitgebrachten Sprudel, Limo oder Kaffee. Der Körper braucht Flüssigkeit, um Nährstoffe zu transportieren, und dafür gibt es eine Trinkregel: Pro Kilogramm Körpergewicht trinkt man 35 Milliliter am Tag. Wiegt der Monteur 75 Kilo, braucht er zwischen 2,7 und 3,2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Egal, ob er durstig ist oder nicht. Wassermangel äußert sich an verschiedenen Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche. Und das betrifft nicht nur die älteren Monteure. Auch bei angenehmen Temperaturen verliert jeder durch Schweiß bei der Arbeit unmerklich an Flüssigkeit. An das Durstgefühl gewöhnt man sich auf Dauer oder unterdrückt es – die Arbeit ist wichtiger, Montagetermine müssen eingehalten werden.

Schon bevor das Durstgefühl einsetzt, soll man trinken. In Zeiten der Digitalisierung gibt es inzwischen auch Erinnerungshilfen auf dem Smartphone. So kann man den Griff zur Sprudelflasche einfach speichern und sich durch eine App erinnern lassen. Für das iPhone gibt es den „Trink-Wecker“ die „Trink-Uhr“ und den „Aqua-Plan“. Anhand des eigenen Körpergewichts wird die empfohlene Trinkmenge ermittelt und man wird per Push-Benachrichtigung erinnert zu trinken. Durchgesetzt hat sich das allerdings noch nicht, vor allem weil es als Unterbrechung der Arbeit gilt.

Wenn man Durst spürt, hat man bereits zu wenig getrunken, die Leistungsfähigkeit lässt allmählich nach. Besser ist es, selbst sensibel auf Durst zu reagieren, und wenn sich das erste Durstgefühl einstellt, gleich einen Schluck aus der Flasche zu nehmen. Dazu ist es nötig, dass die Sprudelflasche direkt am Arbeitsplatz, also in Griffnähe steht, damit man nicht erst zum Auto laufen muss.

Oft bieten Kunden auch ein Getränk an, sie fragen, was der Monteur gerne hätte. Am gesündesten ist Sprudel, auch wenn Kaffee besser schmeckt. Denn von Sprudel trinkt man eine größere Menge als von Kaffee. Außerdem enthält Sprudel wichtige Bestandteile für Menschen, die körperliche Arbeit verrichten. Magnesium, Kalzium und Natrium haben eine sehr positive Wirkung.

Wer Wasser nicht mag, kann sich für Schorle, Tee oder Säfte entscheiden. Süßgetränke erhöhen nach kurzer Zeit das Durstgefühl, wirken nach einigen Minuten nicht mehr erfrischend.

In der Arbeitspause einen Liter auf Vorrat zu trinken, bringt nicht viel. Am besten trinkt man in kleineren Mengen über den Arbeitstag verteilt, der Körper kann eine begrenzte Menge Flüssigkeit viel besser aufnehmen als eine größere Menge in wenigen Minuten.

## DIE ARBEITSPAUSE

Die Pause sollte nicht ausfallen, nur damit man früher in den Feierabend kommt. Idealerweise beträgt die Mittagspause mindestens 30 Minuten, damit die Leistungskurve wieder an Fahrt gewinnt. Pausen sind wichtig, wo „work in“ muss auch „work out“ sein. Ausfall oder Verkürzung der Pausen sollte die Ausnahme sein, denn pausenlos arbeiten heißt auch, dass sich die Fehlerquote erhöht. Pausen dienen der Regeneration, sie sind kein Luxus, denn schon zehn Minuten Frühstück bringen einen spürbaren Erholungswert. Abschalten hilft beim Tanken neuer Energie. Auch wenn der Kunde mit Unverständnis reagiert, die Pause wird durchgeführt, sie ist sogar gesetzlich vorgeschrieben. Der Körper hat meist ein gutes Gespür für eine Auszeit, er verlangt nach der Pause, das sollt man nicht unterdrücken. Kritisch wird es, wenn einer im Team die Pause möchte und sein Kollege dagegen ist.



**AUTOR**



**Dipl.-Betriebswirt Rolf Leicher  
ist Fachautor und Referent  
Telefon: (0 62 21) 80 48 82  
E-Mail: Rolf.Leicher@T-Online.de**