

**SPEZIELLE ZUSATZAUSBILDUNG IN DER
INTENSIVPFLEGE**

22. April 2014 bis 30. Oktober 2014

ABSCHLUSSARBEIT

zum Thema

WORK LIFE BALANCE

Eine Herausforderung im Pflegealltag

vorgelegt von: Marco Stöller
Privatklinik Maria Hilf
Anästhesie und Aufwachzimmer

begutachtet von: Christina Fischer-Kienberger BA, MA
LKH Villach
Institut für medizinische und chemische
Labordiagnostik und Qualitätssicherung

September/2014

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit selbst verfasst und alle ihr vorausgehenden oder sie begleitenden Arbeiten eigenständig durchgeführt habe. Die in der Arbeit verwendete Literatur sowie das Ausmaß der mir im gesamten Arbeitsvorgang gewählten Unterstützung sind ausnahmslos angegeben. Die Arbeit wurde in gedruckter und elektronischer Form abgegeben.

Ich bestätige, dass der Inhalt der digitalen Version mit der gedruckten Version übereinstimmt. Es ist mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird. Die Arbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden.

Stöller Marco

St. Marein bei Neumarkt, September 2014

Kurzzusammenfassung

Beim Konzept der Work Life Balance geht es nicht nur um die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit, sondern dieses Konzept beinhaltet auch die Gesamtheit eines glücklichen und gesunden Lebens. Im Beruf des diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegers auf der Intensivstation wirken viele Stressoren.

Um langfristig physisch und psychisch gesund zu bleiben, ist es wichtig, trotz vieler Stressoren und belastenden Ereignissen, die Balance im Leben zu halten. Durch Fachliteratur und Internetrecherche wird in dieser Arbeit ein Weg gefunden, um zu zeigen, wie eine ausgewogene Work Life Balance zu erreichen ist und was für die Einzelperson möglich ist.

Zu betonen ist, dass es **ein** Weg ist, mit Sport und Ernährung die Balance zu halten. Die einzelnen Kapitel beschreiben im theoretischen Teil, was eine Work Life Balance bedeutet. In den folgenden Abschnitten werden die Aspekte der Besonderheiten im teilweise belastenden Pflegealltag beschrieben. Ein Sport- und Ernährungsteil zeigt, wie beides die Balance im Alltag anregen, beziehungsweise erhalten kann und welche Vorteile für den Einzelnen daraus gezogen werden können. Möglicherweise regt die Arbeit an, um einen moderaten Ausgleich in den (Pflege-)Alltag bringen zu wollen. Dazu sind im Anhang konkrete Maßnahmen beschrieben.

Inhaltsverzeichnis

0	VORWORT	7
1	EINLEITUNG	9
2	VORSTELLUNG DES HAUSES PRIVATKLINIK MARIA HILF... ..	11
3	BEGRIFFSDEFINITIONEN.....	12
3.1	Der Begriff „work“	12
3.2	Der Begriff „life“	13
3.3	Der Begriff „balance“	13
3.4	Der Begriff „Work Life Balance“	14
4	STRESS	14
4.1	Was ist Stress?	14
4.2	Wie Stress entsteht.....	14
4.3	Die Stressreaktion des Körpers.....	15
5	ARBEITSANFORDERUNGEN IM PFLEGEALLTAG.....	17
5.1	Definition Pflege	17
5.2	Arbeitsbedingte Belastungen auf ICU	17
5.3	Das Pflegepersonal.....	18
5.4	Emotionale Reaktionen und Bewältigungsstrategien.....	18
5.5	Burn-out	19
5.6	12 Phasen des Burn-outs	19
6	MÖGLICHKEITEN FÜR WORK LIFE BALANCE.....	20
6.1	Personal life coaching	20
6.2	Arbeitszeitmodelle und Arbeitsorganisation	20
6.3	Supervision.....	21

6.4	Sport und Fitnessstraining	22
6.4.1	Wirkung von Sport und Fitnessstraining	22
6.4.2	Physiologische Vorgänge beim Sport	22
6.5	Das gesunde Lauftraining	23
7	ERNÄHRUNG	25
7.1	Ernährung nach der Forschungsgruppe Dr. Feil	25
7.2	Ernährungspyramide nach Dr. Feil	25
7.2.1	Mehrmals täglich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel.....	26
7.2.2	Täglich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel	27
7.2.3	Gelegentlich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel.....	28
8	ZUSAMMENFASSENDER DARSTELLUNG	30
9	LITERATURVERZEICHNIS	33
ANHANG	35

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Die 3 Ebenen des Stressgeschehens.....	15
Abbildung 2 Ernährungspyramide	25
Abbildung 3: Sit-Up.....	35
Abbildung 4: Abduktoren.....	35
Abbildung 5: Vierfüßler	35
Abbildung 6: Wadenmuskulatur	36
Abbildung 7: Oberschenkelvorderseite	36
Abbildung 8: Hüftlendenmuskel	36

0 VORWORT

In der Privatklinik Maria Hilf bin ich als diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger im Bereich der Anästhesie und Postnarkose seit 7 Jahren tätig.

Da ich mich schon seit Beginn meiner Ausbildung zum Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger für Gesundheitsförderung interessiere, ist es für mich naheliegend, für diese Arbeit das Thema der Gesundheitsförderung zu wählen. Freiberuflich bin ich auch als Gesundheits- und Krankenpfleger im Bereich der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention tätig.

Die Abschlussarbeit wird zur Erlangung des Diploms in der Sonderausbildung zum Intensiv und Anästhesiepfleger benötigt.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle bei all denjenigen, die mich während der Fertigstellung der Abschlussarbeit unterstützt und motiviert haben.

Ganz besonders gilt dieser Dank Frau Fischer-Kienberger Christina, die meine Arbeit mit Geduld und Ausdauer unterstützt hat.

Ein weiterer Dank gilt meiner Stationsleitung Renate Hermine Obmann und Frau Verena Zorn, die meine Arbeit Korrektur gelesen haben und mir wertvolle Tipps fürs Verfassen der Arbeit gegeben haben.

Nimm dir Zeit

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten;

es ist der Preis des Erfolgs.

Nimm dir Zeit, um nachzudenken;

es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit, um zu spielen;

es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit um zu lesen;

es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm dir Zeit um freundlich zu sein;

es ist das Tor zum Glücklichein.

Nimm dir Zeit, um zu träumen;

es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit, um zu lieben;

es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit, um froh zu sein;

es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, um zu genießen,

es ist die Belohnung deines Tuns.

Irishes Gedicht

1 EINLEITUNG

Gesellschaft am Limit

Nach Angaben der Ärztekammer leiden 500.000 Österreicher unter Burnout, weitere 1,1 Millionen sind gefährdet. Fast jede vierte Invaliditätspensionierung erfolgt aufgrund einer psychiatrischen Erkrankung. Eigentlich beängstigend, wie es der Gesellschaft mit ihrem Seelenleben zu gehen scheint. Eine Gesellschaft am Limit? (vgl.www.derstandard.at)

Laut dem WHO-Report "Global Burden of Disease" sind psychische Störungen die größte Krankheitslast in Form verlorener Lebensqualität und Lebensjahre in den reichen Ländern. Besonders interessant, da Wohlstand im allgemein gültigen gesellschaftlichen Grundverständnis als der Glückmacher schlechthin gewertet wird. Jeder muss sich ständig selbst inszenieren und besser als der Kollege, Nachbar oder Konkurrent auftreten. Viele Betroffene haben keine Einbettung in einem stabilen sozialen Gefüge, dafür umso mehr Facebook-Friends und Twitter-Follower. Dies führt zum Mangel an sozialem Austausch und unausweichlich zu Entfremdung und macht uns krank - der Auftakt des Burnout-Syndroms. Eine Zeitlang geht dies meist gut, und die beginnende Krankheit bleibt unbemerkt: Betroffene flüchten sich in aufputzende Mittel, verdrängen das Problem und leben von einem Wochenende zum nächsten. Erst schleichend kommt es zu Symptomen wie Desorientierung, Sinnverlust und Antriebslosigkeit. In weiterer Folge werden einem zuerst die anderen Menschen, letztendlich man sich selbst fremd. Schließlich werden alle lebenswichtigen Körperfunktionen, Antrieb und Motivation auf ein Minimum heruntergefahren (vgl.www.derstandard.at).

Doch dann beginnt erst das richtige Problem. Mit dem Verlust eines äußeren sozialen Korrektivs und emotionalen Stützsystems befindet sich der Burnout-Patient in seiner Isolation in der zermahlenden Mechanik einer Abwärtsspirale. In Extremfällen kommt es zu körperlicher Arrosion bis hin zum Tod. Aber nicht nur bei Burnout-Patienten greift in der Gesellschaft "affektive Gedämpftheit" um sich – ein extrem niedriges Energieniveau und reduzierte Emotionalität. Die Art, in der manche junge Menschen ihre Beziehungen leben, scheint ein Vorbote davon zu sein. Sich erst gar nicht auf etwas einlassen, einfach vorfühlen, ob der andere gerade das im Angebot hat, was der eigenen Bedürfnislage entspricht, dann greift man zu "unverbindlich, sauber, ohne emotionale Komplikation", so der düsterere Befund des modernen Beziehungslebens (www.derstandard.at).

Auch im Urlaub spielt Burnout eine immer größere Rolle: Einer Untersuchung der Europäischen Reiseversicherung zufolge geben die Österreicher als häufigstes Reisemotiv der nächsten Jahre "Gegensteuern gegen das Burnout-Syndrom" an (knapp

80 Prozent), noch deutlich vor dem "sozialen Reiseerlebnis" mit Familie und Freunden (vgl. www.derstandard.at).

Aus den Überlegungen und Erfahrungen zu diesem Thema ist in dem Zusammenhang die Fragestellung für die Abschlussarbeit wie folgt entstanden:

„Wie lässt sich Beruf und Freizeit so gestalten, dass eine Balance im physischen und psychischen Alltag entstehen kann?“ „Ist durch Sport eine bessere Work Life Balance möglich?“

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen sind auf das männliche Geschlecht bezogen und beinhalten sowohl die männliche als auch die weibliche Form. Grund dafür ist die leichtere Lesbarkeit.

2 VORSTELLUNG DES HAUSES PRIVATKLINIK MARIA HILF

Die Privatklinik Maria Hilf ist mit ihrer einzigartigen Atmosphäre ein Ort menschlicher Zuwendung, an dem jeder Patient gleichermaßen respektiert wird (vgl. www.humanomed.at).

Der Pflegedienst bildet mit seinen unterschiedlichen Ausbildungen und Zusatzqualifikationen die größte Berufsgruppe des Hauses und ist somit in fast allen Bereichen (Stations- und Operationsbereich, Anästhesie, Aufwachzimmer, Ambulanzen, Endoskopie sowie Diabetesberatung) tätig. Im Mittelpunkt der Pflege stehen die Patienten mit ihren körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnissen. Die eigenverantwortliche Planung der Pflege sowie deren Durchführung hat die Gesundheit und Wiederherstellung der Lebensqualität unserer Patienten zum Ziel. Dabei versuchen das Haus ihre Ressourcen optimal zu nutzen (vgl. www.humanomed.at).

Pflege bedeutet in der Privatklinik ein flexibles Zusammenwirken zwischen Patienten, deren Angehörigen, Pflegenden und anderen Berufsgruppen des Hauses. Alle begegnen einander respektvoll und arbeiten konstruktiv zusammen. Das Wohl und die Zufriedenheit der Patienten sind einerseits ein bedeutender Maßstab für die Bewertung der Arbeit und andererseits richtungsweisend für die Weiterentwicklung. Ständige Fortbildung ist eine grundlegende Voraussetzung für die Durchführung einer qualitativ hochwertigen Pflege. Sie gehört zur persönlichen Verantwortung jedes einzelnen Mitarbeiters und ist unbedingt notwendig, um den Herausforderungen der Zeit gewachsen zu sein. Fachliche Kompetenz, Freundlichkeit, Verantwortungsbewusstsein und Flexibilität sind Voraussetzungen unserer Tätigkeiten (vgl. www.humanomed.at).

Das medizinische Leistungsspektrum umfasst:

- ✓ Bewegungs- und Gelenkszentrum für Wirbelsäule, Schulter, Hand, Hüfte, Knie und Fuß
- ✓ Plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie
- ✓ Innere Medizin mit den Schwerpunkten Gastroenterologie, Stoffwechselerkrankungen, Kardiologie, Rheumatologie, Nephrologie und Osteoporose
- ✓ Neurologie
- ✓ Anästhesie & Schmerztherapie
- ✓ Augenheilkunde
- ✓ Allgemeinchirurgie
- ✓ Dermatologie
- ✓ Gynäkologie

- ✓ Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- ✓ Neurochirurgie
- ✓ Urologie
- ✓ Ambulante Herz-Kreislauf Rehabilitation
- ✓ ALTIS Sportmedizin und Physikalische Therapie
- ✓ Radiologisches Diagnosezentrum mit CT, MRT, Röntgen, Ultraschall, Mammographie und DEXA (Knochendichte) (vgl. www.humanomed.at)

3 BEGRIFFSDEFINITIONEN

3.1 Der Begriff „work“

In der Arbeit bzw. in der Arbeitswelt handelt der Mensch Jahre bzw. Jahrzehnte seines Lebens. Die Arbeit wird als ein bewusstes und zielgerichtetes Handeln des Menschen definiert, das zum Zweck der Existenzsicherung, sowie der Befriedigung von Einzelbedürfnissen dient. Arbeit gilt somit als die Summe aus körperlichen und geistigen Tätigkeiten des Menschen und ist mit verschiedenen Betrachtungsweisen aus der ökonomischen, anthropologischen und soziologischen Sicht in Verbindung zu setzen. Die ökonomische Sicht bezieht sich auf die Wirtschaft – die Erwerbstätigkeit wird gegen Entgelt durchgeführt. Bei der anthropologischen Sicht der Arbeit geht es um die Entscheidungsfreiheit, Persönlichkeit und Selbstbestimmung des Menschen („Arbeit als Naturbedingung des Lebens“). Die soziologische Funktion betrachtet die „Normierung von Arbeitsaktivitäten“ (vgl. Menche, 2001, S.13).

Diese Funktionen der Arbeit zeigen, dass Arbeit als alleiniger Broterwerb ausgedient hat. Der Mensch möchte sich über Arbeit identifizieren oder sich darüber definieren können, denn sie ist ein fundamentaler Bestandteil des Lebens. Der Beruf spiegelt die eigene Kompetenz wider und schafft ein Bewusstsein von „gebraucht zu werden“. Somit spielt das Unternehmen eine zentrale Rolle, denn es steht als Struktur im Mittelpunkt der Arbeitswelt vom Individuum Mensch, die aus Zeit, Tätigkeiten, Handlungen und strukturelle Gegebenheiten (z.B. Ort, Ausstattung, etc.) bestehen. In dieses Konzept kann auch der Beruf der Pflege eingeordnet werden. Der Beruf bzw. die Arbeit der Pflege ist im berufssoziologischen Sinn eine Profession, die ein hohes Maß an sich ständig entwickelndem Fachwissen und –können voraussetzt (vgl. Menche, 2001, S. 13).

3.2 Der Begriff „life“

Der Begriff „life“ wird mit Lebenswelt übersetzt, die alles Erlebte, Erfahrene und Erlittene des Alltags verarbeitet und wahrnimmt. Im Konzept von Work Life Balance stellt die Lebenswelt das Gegenstück der Arbeitswelt dar. Somit umfasst die Lebenswelt Arbeiten, die im privaten Bereich anfallen (z.B. Haushalt, Freizeit etc.) und andere Bereiche, Personen, Handlungen und Erfahrungen außerhalb des Berufslebens und der Arbeitswelt (vgl. Michalk, 2007, S. 20).

Als Freizeit gilt jene Zeit, die mit frei gewählten Aktivitäten ausgefüllt ist und unabhängig von ökonomischen, physiologischen und/oder familiären Verpflichtungen ist. Die Freizeit ist eine Art bestehende „Restkategorie“ in der Lebenswelt. Die Restkategorie umfasst somit all jene Dinge, die eine Person tun möchte, aber nicht tun muss. Besonders im Intensivpflegebereich vermischen sich diese „Grenzen“ zwischen der Arbeits- und Lebenswelt. Intensivpflegepersonen erleben im Alltag Extremsituationen, wie Leid und Tod, die verarbeitet werden müssen. Die Verarbeitung von Erlebtem und Eindrücken erfolgt mit Verständnis, Zuspruch und Mitgefühl von Kollegen, die ebenfalls diesen Situationen ausgesetzt sind. Auch die Anwesenheit von Kollegen in der Freizeit kann das Teamgefühl während der gemeinsamen Dienste stärken. Aber nicht für jeden hat „Intensiv nach Feierabend“ eine angestrebte Wertigkeit, denn viele genießen ihre Freizeit mit berufsfremden Menschen, um auf andere Gedanken zu kommen (vgl. Rudolph, 2004, S. 25-26).

3.3 Der Begriff „balance“

Das Symbol der Waage steht für die Balance – das Ausbalancieren der Lebenssphären Arbeit und Leben. Diese Lebensbereiche als separate Teile zu betrachten ist nicht möglich, da sie in einem engen Zusammenhang zueinander stehen. So kann ein Mensch beispielsweise seine Sinnerfüllung und Selbstverwirklichung nicht nur im privaten Bereich finden, sondern auch in der Arbeitswelt. Die Balance bezieht sich ebenso auf subjektive und objektive Zeit- und Prioritätenverteilung nach verschiedenen Rahmenbedingungen und Kriterien in Bezug auf die Unternehmensphilosophie oder die persönliche Lebensphasenorientierung. Denn in jedem System hat ein Mensch eine Funktion und Rolle zu erfüllen und hat somit auch die Möglichkeit, eine Balance und einen Lebenssinn herzustellen (vgl. Michalk, 2007, S. 21-23).

Der Mensch ist dann in Balance, wenn er innerhalb der Lebens- und Arbeitswelt nicht im Konflikt mit Rollen und Funktionen steht, sondern einen Einklang findet (vgl. Michalk, 2007, S. 21-23).

3.4 Der Begriff „Work Life Balance“

Werden die einzelnen Wörter des englischen Fachterminus Work-Life-Balance in die deutsche Sprache übersetzt, so bedeuten diese Arbeit, Leben, Ausgeglichenheit (vgl. Michalk 2007, S.17).

Es wird also von einem Ausgleich im Beruf- und Privatleben gesprochen und somit von einer Vereinbarkeit der beiden Bereiche. Wenn keine Vereinbarkeit der beiden Bereiche besteht, so kann der Terminus Work-Life-Balance auch als Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben aufgefasst und bezeichnet werden. Sowohl aus einer negativen, wie auch einer positiven Perspektive betrachtet, handelt es sich bei der Work-Life-Balance, stets um einen Zusammenhang von beiden Lebenswelten – der Lebens- und der Arbeitswelt, in denen Individuen im Alltag eingebunden sind (vgl. Michalk 2007 S.17).

4 STRESS

4.1 Was ist Stress?

Der Begriff an sich stammt aus der Physik. Der Wiener Mediziner Hans Selye hat den Begriff Stress 1936 in die Medizin eingeführt. Ursprünglich bezeichnete er das Verhalten von verschiedenen Materialien unter Belastung. Stress ist die natürliche Reaktion des Menschen, um Anforderungen des täglichen Lebens erfolgreich zu bewältigen (vgl. Beuth, 2008, S.14.). Selye betont: *„Ein Leben ohne Stress ist der Tod. Stress muss sein, auch wenn das verrückt klingt.“* (Beuth, 2008, S.14)

Stress gehört zum Alltag – im Beruf, in der Freizeit und in Beziehungen. „Ich bin im Stress.“, „Ich halt den Stress nicht mehr aus!“, „Stress mich nicht so“, dies sind Aussagen, die Tag täglich von vielen Menschen ausgesprochen oder gehört werden. (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.13) Aber was genau wollen Menschen im Alltag damit ausdrücken, wenn sie immer wieder von Stress und von stressigen Situationen sprechen und sich beklagen? (Anmerkung des Verfassers)

4.2 Wie Stress entsteht

Das Phänomen „Stress“ ist vielschichtig. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff in unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet. Verschiedene Reizereignisse können Stress auslösen wie z.B. Zeitdruck. Die subjektive Bewertung von Ereignissen mit dem Ausdruck wie „Das schaffe ich nie“ beschreibt eine Reaktionen darauf. Stress ist ein

vielschichtiges Phänomen, das sich auf verschiedenen Ebenen abspielt. (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.13)

Die erste Ebene in einem Stressgeschehen, sind Stressoren. Hierbei handelt es sich um verschiedene belastende Situationen und Bedingungen, mit denen ein Mensch konfrontiert wird. In der zweiten Ebene werden Stressverstärker in der Betrachtung eines Stressgeschehens relevant, welche ein Bindeglied zwischen Stressor und Stressreaktion sind. Die Stressverstärker wirken auf die individuelle Wahrnehmung und Bewertung des Stressors, die auf persönlichen Einstellungen, Motiven und Erfahrungen beruhen. Die Bewertung entsteht aus der persönlichen Einschätzung: „Wie ist die Situation?“ „Besitze ich Bewältigungsstrategien, um damit fertig zu werden?“. In der dritten und letzten Ebene geht es um Stressreaktionen. Als Stressreaktionen werden die individuellen, psychischen und körperlichen Antworten des Menschen auf Stressoren bezeichnet (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.14).

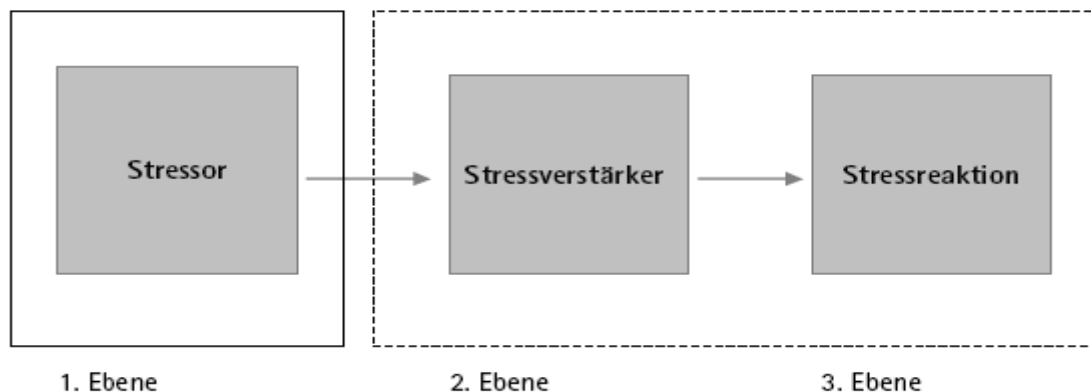


Abbildung 1 Die 3 Ebenen des Stressgeschehens (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.14)

4.3 Die Stressreaktion des Körpers

Als Stressreaktionen werden alle Prozesse bezeichnet, die bei betroffenen Personen als Antwort auf einen Stressor ausgelöst werden. Häufig werden drei Ebenen von Stressreaktionen unterschieden: Die körperliche Ebene, die kognitiv-emotionale Ebene und die behaviorale Ebene (vgl. Kaluza, 2004, S.14).

Die **körperliche Ebene** zeigt eine Vielzahl von Veränderungen physiologischer Abläufe. Es wird eine Abfolge verschiedener Reaktionsebenen beschrieben. Zunächst kommt es zu einer unmittelbaren, kurzfristigen „Alarm Reaktion“, die Energien für körperliche Aktivität bereitstellt. Der Körper wird auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Wir spüren z.B. einen schnelleren Herzschlag, feuchte Hände, höhere Muskelanspannung (vgl. Kaluza, 2004, S.14-25).

Bleibt die Spannung aufrecht, setzt eine Anpassungsreaktion („Widerstandsstadium“) ein. Sie organisiert den Energienachschub z.B. durch Bereitstellung von Blutzucker. Die akuten Stress-Symptome verschwinden, der Körper stellt sich auf die erhöhten Leistungsanforderungen ein. Langfristig unbewältigte Belastungen oder chronischer Stress erschöpfen die Energiereserven, die durch das Widerstandsstadium beansprucht werden und führen zu Schädigungen, wenn der Organismus keine Chance zur Erholung bekommt. Vielfältige Auswirkungen von chronischem Stress auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind belegt, z.B. Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems, des Magen-Darm-Trakts oder des Immunsystems (vgl. Kaluza, 2004, S.14).

Die **kognitiv-emotionale Ebene** der Stress-Reaktion beinhaltet intrapsychische Vorgänge, also Gedanken und Gefühle. Kaluza (2004, S.14) führt folgende häufig genannte Erscheinungen auf:

- ✓ Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins
- ✓ Gefühle des Ärgers und der Unzufriedenheit
- ✓ Angst, z.B. zu versagen
- ✓ Leere im Kopf
- ✓ Gefühle der Hilflosigkeit
- ✓ Denkblockaden
- ✓ Selbstvorwürfe

Es ist anzunehmen, dass sich auch hier bei andauernder Belastung Reaktionsveränderungen zeigen und vermehrt Gefühle der Hilflosigkeit, Selbstvorwürfe und grüblerische Gedanken auftreten (vgl. Kaluza, 2004, S.14).

Die **behaviorale Ebene** umfasst beobachtbares Verhalten in einer belastenden Situation. Als Beispiele führt Kaluza (2004, S.14) auf:

- ✓ Unkoordiniertes Arbeitsverhalten (mangelnde Planung, Dinge verlegen etc.)
- ✓ Hastiges Verhalten (Essen schlingen, Pausen abkürzen)
- ✓ Betäubungsverhalten (vermehrter Alkoholenuss, Rauchen, Medikamentenmissbrauch)
- ✓ Konfliktreicher Umgang (gereiztes Verhalten, aus der Haut fahren bei Kleinigkeiten).

Alle Ebenen treten in der Regel gleichzeitig auf und können sich gegenseitig aufschaukeln oder beruhigen (vgl. Kaluza, 2004 S.14).

5 ARBEITSANFORDERUNGEN IM PFLEGEALLTAG

5.1 Definition Pflege

Da sich der Pflegeberuf in einem ständigen Wandel befindet und da es eine Vielzahl von Meinungen über das Bild der Pflege gibt, ist es schwer, diesen Begriff genau zu definieren.

Eine Definition von professioneller Pflege ist an dieser Stelle angeführt „*Professionelle Pflege fördert und erhält Gesundheit, beugt gesundheitlichen Schäden vor, und unterstützt Menschen in der Behandlung und im Umgang [...] von Krankheiten [...]. Dies mit dem Ziel für [...] Menschen die bestmöglichen Behandlungs- und Betreuungsergebnisse sowie die bestmögliche Lebensqualität in allen Phasen [...] zu erreichen.*“ (<https://nursing.unibas.ch>)

Unabhängig von bekannten Definitionen oder gesetzlichen Formulierungen leisten die Gesundheits- und Krankenpflegeberufe einen unverzichtbaren Beitrag im Gesundheitswesen. Über die Anzahl der Angehörigen dieses Berufes liegen bislang nur Schätzungen vor. Laut Gesundheitsstatistischem Jahrbuch sind 51.000 Personen in Krankenanstalten angestellt (vgl. www.oegkv.at).

5.2 Arbeitsbedingte Belastungen auf ICU

Durch hohe Anforderungen und Belastungen auf Intensivstationen kommt es nicht selten zu Spannungen und Konflikten. Es wird maximale pflegerische und ärztliche Leistung sowie hohes Können und Kompetenz erwartet (vgl. Larsen, 2004, S.707).

Als besondere Belastungen für die Pflege und das gesamte Behandlungsteam gelten:

- ✓ Ständige Konfrontation mit schwerstkranken Patienten.
 - ✓ Relativ hohe Sterblichkeitsrate trotz maximalem Einsatz, die zu Gefühlen wie Trauer, Versagen, Enttäuschung und Schuld führen kann.
 - ✓ Der häufige Wechsel von Patienten bei der Akutversorgung.
 - ✓ Der Mangel oder das vollständige Fehlen von Kontakten bei bewusstlosen oder bewusstseinsgetrübten Patienten, die vielfach nur als Objekte des Handelns wahrgenommen werden.
 - ✓ Der hohe Grad an Technik bei der Überwachung und Behandlung.
 - ✓ Die Konfrontation mit Todesängsten.
 - ✓ Umgang mit beunruhigten und verunsicherten Angehörigen.
- (vgl. Larsen, 2004 S.707)

5.3 Das Pflegepersonal

Pflegende sind aufgrund ihrer ständigen Präsenz am Patientenbett die zentralen Bezugspersonen der Patienten. Pflegende schlüpfen in Rollen von Schlüsselpositionen im Rahmen der Intensivbehandlung und treten mit einem gewissen elitären Anspruch auf, der ihnen auch von außen und anderen Stationen zugesprochen wird. Es wirken auf einer Intensivstation jedoch einige Stressfaktoren auf diese Pflegenden ein. Beispielfhaft können Gefühle, die für den Patienten empfunden werden, sich auf den Patienten übertragen und genauso kann es umgekehrt erfolgen. Hierzu gehört auch, dass ungelöste Konflikte eines Pflegenden wieder zu einem Problem werden können. Als zweites Beispiel kann es zu Spannungen und Rollenkonflikten zwischen Pflegepersonal und den behandelnden Ärzten kommen (vgl. Larsen, 2004 S.707).

5.4 Emotionale Reaktionen und Bewältigungsstrategien

Als Grundreaktion auf die totale Abhängigkeit und Hilflosigkeit von Patienten entsteht bei Pflegenden zunächst eine Art von „Bemutterung“ mit den dazugehörigen Gefühlen. Eine zu enge (symbiotische) Beziehung zum Patienten sollte unbedingt vermieden werden. Wichtig: Die emotionalen Beziehungen vom Pflegenden zum Patienten müssen auf Einfühlung beruhen und beim Patienten das Gefühl von Wärme, Vertrauen und Sicherheit auslösen. Gefühle wie Schuld, Ängste und Ärger stören ein empathisches Eingehen auf die Patienten (vgl. Larsen 2004, S. 707).

Für die Bewältigung der verschiedenen Belastungssituationen auf Intensivstationen werden daher oft folgende Abwehrreaktionen bzw. –mechanismen eingesetzt:

Gesteigerte Aktivität: Dies wird besonders in sehr ruhigen Phasen (z.B. bei geringer Belegung) beobachtet. Beim Pflegepersonal entstehen durch Langeweile und Unterforderung eine ganz besondere Unruhe, Spannung und Gereiztheit. Das führt zu Unzufriedenheit und zum Nachdenken über eigene Empfindlichkeiten und kann psychologisch gesehen als eine Abwehrreaktion gedeutet werden (vgl. Larsen 2004, S.707).

Vermeidung und Rückzug: Die betreffende Person zieht sich gefühlsmäßig vom Patienten zurück und wendet sich bevorzugt den Überwachungsgeräten, also den technischen Vorrichtungen zu (vgl. Larsen 2004, S.708).

Verleugnung: Außenstehende sind häufig über den rauen Ton oder über extrem überschwänglich fröhliches Verhalten von Pflegenden verwundert oder sogar schockiert. Dies kann als Abwehr einer gefühlsmäßig überwältigenden Situation gedeutet werden (vgl. Larsen 2004, S.708).

Verschiebung und Projektion: Im Streben nach fachlicher Kompetenz und nicht selten damit verbundenen Kompetenzstreitigkeiten und Konkurrenzgefühlen, verbirgt sich häufig ein Mechanismus der Angstabwehr (vgl. Larsen 2004, S.708).

5.5 Burn-out

Die extrem anspruchsvollen und belastenden Arbeitsbedingungen auf Intensivstationen können beim Personal zu schwerwiegenden klinischen Symptomen und zum „Ausbrennen“ führen (vgl. Larsen 2004, S. 709). Was ist ein Burn-out? Das Syndrom ist mittlerweile bei rund 60 Berufen und Personengruppen beschrieben worden (vgl. Marquardt 2012, S.93).

„Burn-out ist ein im vorwiegend beruflichen Kontext verankerter Verausgabungsprozess. Ursprünglich beobachtet wurde das Syndrom in sozialen, „helfenden“ Berufen. Krankenschwestern, Ärzte und Erzieher klagten über einen Zustand der völligen emotionalen Erschöpfung. [...] Die Entstehung eines Burn-out Syndroms ist ein schleichender Prozess.“ (Kenzler, Richter, 2010 S.221-222)

Nach Kenzler und Richter (2010, S.223) begünstigen folgende Arbeitsbedingungen die Entstehung eines Burn-outs: Hohe Arbeitsanforderungen, lange Anfahrts- oder Reisewege, hohe emotionale Anforderungen (Heilberufe) wie auch geringe Kontrollmöglichkeiten und mangelnde positive Rückmeldungen. Schlechtes Betriebsklima und unklare Zielsetzung und /oder uneinheitliche Strukturen spielen auch eine Rolle.

5.6 12 Phasen des Burn-outs

Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger stellte im Jahr 1992 mit der Journalistin Gail North einen Burn-out Zyklus vor (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.223).

1. Zwang, sich selbst und seinen Mitmenschen etwas zu beweisen
2. Starke Leistungsorientierung, um übersteigerte Erwartungen zu erfüllen
3. Überlastung und gleichzeitiges Vernachlässigen persönlicher Bedürfnisse und des sozialen Netzwerks
4. Verbergen und Ignorieren innerer Konflikte und Schwierigkeiten
5. Selbstzweifel und Hinterfragen einst wichtiger Aspekte des Lebens (Hobby, Freunde)
6. Verneinung zunehmender Schwierigkeiten, steigende Intoleranz und Missachtung anderer
7. Isolierung und Begrenzung sozialer Kontakte auf ein Mindestmaß

8. Auffällige Wesens- und Verhaltensänderungen, sich verstärkende Ängstlichkeit und mangelndes Selbstwertgefühl
9. Persönlichkeitsverlust durch fehlenden Kontakt zu sich selbst und zu anderen, zunehmend „mechanisches“ Leben
10. Innere Leere, Verzweiflung und Überspielen dieser Gefühle durch extremes Sexual- und Essverhalten sowie Alkohol- und Drogenkonsum
11. Symptome einer Depression: Apathie, Pessimismus, Erschöpfung, Perspektivlosigkeit
12. Suizidgedanken, Drohen eines psychischen und auch körperlichen Totalzusammenbruchs (vgl. Kenzler, Richter, 2010 S.224-225)

6 MÖGLICHKEITEN FÜR WORK LIFE BALANCE

6.1 Personal life coaching

Dabei handelt es sich um einen bereits sehr professionellen Ansatz im Umgang mit der Work Life Balance. Im Zuge eines gesundheitsförderlichen und erfolgreichen Verhaltens, sowohl privat als auch beruflich, wird neuerdings häufig von „personal life coaching“ gesprochen. Dieses Training hilft dem Einzelnen, Veränderungen herbeizuführen und sie aufrechtzuerhalten. Es gilt als eine noch relativ neue Methode, die dabei hilft, neue „Skills“ zu verbessern, zu entwickeln oder zu lernen, zum persönlichen Erfolg führt, Ziele erreichbar und Lebensveränderungen handhabbar macht, sowie arbeitsbezogenen Stress regulieren hilft und / oder zu einem Erreichen einer Work Life Balance führt. Personal life coaching stammt eigentlich aus einem wirtschaftlichen Kontext und wird meist bei Personen in Führungspositionen oder sehr erfahrenen und älteren Menschen eingesetzt, oder bei jenen, die ihr persönliches Leben oder ihre Karriere beeinflussen möchten. Die Kosten dafür sind allerdings hoch und werden nicht vom Arbeitgeber übernommen. Trotzdem sind große Erfolge zu verzeichnen. Darunter befinden sich: eine verbesserte Work Life Balance, Stressreduktion, erhöhtes Selbstvertrauen, vermehrtes Fokussieren auf Prioritäten, gesteigerte Produktivität, vermehrte Ressourcenbereitstellung, usw. (vgl. Hawksley, 2007, S. 35f).

6.2 Arbeitszeitmodelle und Arbeitsorganisation

Die Vereinbarkeit von Beruf und anderen Lebensbereichen ist in der Regel den Betreuungspflichten und Möglichkeiten, einem für alle Beteiligten passenden Zeitmanagement, einer geforderten Flexibilität und einer gewissen Mobilität anzugleichen.

Arbeitszeitmodelle und bessere Arbeitsorganisation können eine positive Wirkung auf die Work Life Balance ausüben. Die Einbeziehung von Pflegekräften in die Dienstplangestaltung, die Berücksichtigung von arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen über die Auswirkungen der Schichtarbeit in der Dienstplangestaltung, die Flexibilisierung von Arbeitszeiten – z.B. ein Gleitzeitmodell mit Kernzeiten, eine vernünftige Anzahl an Arbeitsstunden, und eine ergonomische Arbeitsumgebung sind einige Möglichkeiten, um eine Work Life Balance zu erzielen (vgl. Buchmayr 2006, S. 140).

Teilzeitarbeit, Elternteilzeit, Sabbaticals (geplante Langzeiturlaube durch Verzicht auf einen Teil des Gehalts) oder Abbau von Plusstunden oder Altersteilzeit – als sanfter Übergang zur Pension – können ebenso einen positiven Beitrag zur Work Life Balance leisten (vgl. Wilfinger 2007, S. 50ff).

Das Thema Mitbestimmung und Autonomie hat auch Nachteile und darf nicht ausgereizt werden, denn Berichte belegen, dass bei zu hoher Flexibilität fehlende Orientierung und Chaos eintreten können. Das kann sogar dazu führen, dass z. B. keiner mehr weiß, wer, wo, wann, wofür zuständig ist (vgl. Wimmer 2004, S. 9).

6.3 Supervision

Die Supervision gilt als ein Prozess, in dem die eigene Arbeitspraxis reflektiert wird, über sie nachgedacht und neu verstanden wird. Außerdem zeigt sie mehr Möglichkeiten für die Arbeitspraxis. Entsprechend können Einzel-, Team-, Gruppen- und Fallsupervision angewendet werden. Diese Methode kann wesentlich zur Gesundheitsförderung beitragen, da unreflektierte Konflikte und Probleme zu schlechteren Leistungen, zu mangelndem Informationsfluss, zu einem ungünstigen Betriebsklima bis hin zu höheren Krankheitsraten führen können (vgl. Berger 2006, S. 83).

Die Supervision wird von Mitarbeitern häufig mit gewisser Skepsis betrachtet. Sich bei persönlichen Problemen (besonders psychischen) an Fremde zu wenden und um Hilfe zu bitten, wird oft als Schwäche gewertet. Ebenso zählen negative Erfahrungen mit der Supervision als Ablehnungsgrund für eine weitere Inanspruchnahme. Dementsprechend wäre eine anonyme, aber vor allem auch situative Nutzung (nicht erst Tage oder Wochen nach Auftreten des Konfliktes) angebracht. Pflegenden soll der große Nutzen der Supervision bewusst und spürbar gemacht werden (vgl. Wimmer 2004, S. 16).

6.4 Sport und Fitnessstraining

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit. Körperlich aktive Menschen leben länger. Besonders gesund ist moderate körperliche Aktivität, denn Sport ist nur gesund, wenn der Körper nicht ständig mit zu großem Trainingsumfang und Intensität gefordert wird. Das heißt, wenn Ruhepausen nicht zugelassen werden, kann es schnell zum Übertraining kommen (vgl. Wagner, 2014 S. 107).

Der direkte Effekt von Sport und Fitnessstraining bezieht sich auf die Beeinflussung der seelischen, sozialen Gesundheit, wie z.B. die Stärkung des koronaren Systems des Herzens. Eine besonders protektive Wirkung von Sport kommt dann zum Tragen, wenn chronische Stressoren vorliegen (vgl. Wagner, 2014 S. 108). Aber auch präventiv kann Sport und Fitnessstraining die Gesundheit positiv beeinflussen. Die Eintrittswahrscheinlichkeit von potenziell stressauslösenden Ereignissen wird durch Sport verringert. Menschen, die vermehrt Sport betreiben, nehmen sich mehr Zeit für Ausgleich (vgl. Wagner, 2014 S. 107).

„Sportlich aktive Menschen spüren ihre eigenen Ressourcen stärker als körperlich inaktive Menschen.“ (Wagner, 2014 S. 107)

6.4.1 Wirkung von Sport und Fitnessstraining

Sport hat positive Auswirkung auf die psychische, physische und soziale Gesundheit. Er ist eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz, denn bei Sport werden überschüssige Energien abgebaut. Durch sportliche Betätigung ist es möglich, dass zu Problemen Abstand genommen werden kann, Anspannung und Entspannung stehen in einem ausgeglichenen Wechselspiel. Der Körper wird trainierter und überflüssiges Fett wird abgebaut und Muskeln aufgebaut, dadurch steigert sich auch das Selbstwertgefühl, weil ein sportlich aktiver Mensch die Fähigkeit entwickelt, seinen Körper mehr wahrzunehmen. Beispielsweise entwickelt er Stolz bei Leistungssteigerung. Insgesamt verbessern sich Konzentrations- und Gedächtnisleistung und das soziale Wohlbefinden. Soziale Kontakte und Einbindungen in den Freundeskreis finden vermehrt statt und dadurch erfährt der Einzelne mehr Unterstützung und Anerkennung. Darüber hinaus wird das Immunsystem gestärkt und Schmerzen wie z.B. Rücken- oder Kopfschmerzen werden reduziert (vgl. Wagner, 2014 S. 108).

6.4.2 Physiologische Vorgänge beim Sport

Auf der physiologischen Ebene finden Abläufe wie beispielsweise der schnellere Abbau von Stoffwechselprodukten statt. Noradrenalin und Adrenalin sowie Teile des Cholesterins

werden abgebaut. Die Gefäße werden besser durchblutet und dadurch gestärkt. Das Atemvolumen erhöht sich, die Herzkraft nimmt zu und der Puls wird dadurch gesenkt (vgl. Wagner, 2014 S. 108).

Die beschriebenen, auf den Körper und Geist begünstigend wirkenden Faktoren müssten eigentlich genug Grund sein, um mit Sport und Fitnesstraining zu beginnen. Dennoch fangen viele Menschen damit an und hören aber schnell wieder auf, da sich die Erfolge oft zu langsam einstellen. Sport ist nur dann sinnvoll, wenn er den persönlichen Bedürfnissen entspricht und nicht überfordert und ohne allzu großen Aufwand betrieben werden kann (vgl. Wagner, 2014 S. 109).

Geeignete Ausdauersportarten sind z.B. Laufen, Radfahren oder Schwimmen (vgl. Wagner, 2014 S. 109).

Am wenigsten Aufwand hat eine sportwillige Person beim Laufen, deshalb wird in den nächsten Kapiteln auf das Laufen näher eingegangen. Viele der angeführten begünstigenden Faktoren, die Sport auf den Menschen hat, können mit einem strukturierten Lauftraining erreicht werden. Laufen ist nahezu überall möglich, ist während des Trainings kostenlos, ist nicht orts- und zeitgebunden und braucht wenig an teurer Ausstattung. Empfohlen wird ein passendes Schuhwerk und leichte Kleidung. Auch die folgenden angeführten fünf Säulen des gesunden Lauftrainings können rasch und einfach in den Alltag integriert werden. Mittlerweile gibt es auch Laufgemeinschaften, wo das Wissen ausgetauscht werden kann bzw. zum Teil ist es möglich, auch autodidaktisch, aus geeigneter Literatur das Wissen über Laufen zu erfahren (Anmerkung des Verfassers).

6.5 Das gesunde Lauftraining

Laufen kann jeder. Laufen fasziniert alle Leistungsklassen, alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen. Laufen führt zusammen, egal ob im Stadtpark, beim Laufftreff der eigenen Firma, beim gemeinsamen Dauerlauf mit Freunden. Egal welches Wetter oder welcher Ort. Laufen geht immer. Das einzige, was dazu gebraucht wird, ist ein Paar Laufschuhe (vgl. Marquardt, 2010, S. 8).

Laufen wirkt den Zivilisationskrankheiten des 21. Jahrhunderts entgegen und schützt u.a. das Herz. Auch vor der immer schneller um sich greifenden Zuckerkrankheit sind Läufer geschützt. Genauso unschätzbaren Nutzen haben das Laufen und die Bewegung auf die Psyche. Das Erleben des Jahreszeitenwechsels in der Natur, soziale Kontakte durchs Lauftraining, das Klären von Gedanken und den Stressabbau, dies alles ist Balsam für die Seele (vgl. Marquardt, 2010, S. 9).

5 Säulen für gesundes Laufen

Nach Marquardt (2010, S. 15) ist gesundes Laufen auf 5 Säulen aufgebaut, die er folgend beschreibt.

Säule 1: Schuhe und Einlagen

Laufschuhe und Füße bilden sozusagen das Fundament. Wenn der Schuh die falsche Unterstützung gibt oder die falsche Passform hat, stört er das gesamte System des Läufers. Es kommt zu Verletzungen und Verspannungen. Deshalb ist es wichtig, bevor mit dem Lauftraining begonnen wird, die passenden Schuhe in einem Fachgeschäft mit Laufanalyse zu kaufen (vgl. Marquardt 2010, S. 14).

Säule 2: Kraft und Stretching

Der Bewegungsapparat ist eine weitere Stütze. Das komplexe Zusammenspiel von Sehnen, Muskeln, Knochen und Bändern kann große Leistungen vollbringen. Zu Beginn des Trainings ist es wichtig, langsam mit dem Laufen beginnen und Muskeln und Bänder durch Kräftigungsübungen und Stretching zu pflegen. Wird das verabsäumt, zeigt der Körper das Fehlen relativ schnell durch Verletzungen an, weil er der neuen Belastung noch nicht gewachsen ist (vgl. Marquardt 2010, S. 14).

Säule 3: Die richtige Ernährung

Knochen und Bänder müssen ernährt werden. Durch falsches Essen kann das System nicht zu 100 Prozent funktionieren. Die Nahrungsmittel, die den Körper auf Leistung einstellen und die vor allem Entzündungen im Körper gering halten, sind eine weitere Säule des gesunden Laufens (vgl. Marquardt 2010, S. 14). Eine Liste der Lebensmittel ist im Kapitel sieben beschrieben (Anm. des Verfassers).

Säule 4: Das richtige Training

Nur durch den richtigen Wechsel von Be- und Entlastung kann für dauerhaft gute Belastbarkeit und Verletzungsfreiheit garantiert werden. Ein guter Trainingsplan gewährleistet diese Voraussetzungen (vgl. Marquardt 2010, S. 15).

Säule 5: Die richtige Lauftechnik

Die richtige Lauftechnik ist die fünfte und letzte Säule des gesunden Laufens. In jeder Sportart ist Techniktraining wichtig um Verletzungen vorzubeugen. Der schlechte

Schwimmer bekommt eine Schwimmerschulter, der schlechte Tennisspieler einen Tennisarm und der schlechte Läufer Knieprobleme oder Entzündungen der Achillessehne (vgl. Marquardt 2010, S. 15).

7 ERNÄHRUNG

7.1 Ernährung nach der Forschungsgruppe Dr. Feil

Ernährungstechnisch setzt die Forschungsgruppe Dr. Feil auf eine möglichst regionale und saisonale Ernährung, die außerdem entzündungssenkend, „fettschlau“ (möglichst optimaler Einsatz von hochwertigen Fetten) und eiweißhaltig sowie mit vielen Kräutern und Gewürzen ausgestattet ist. Kohlenhydrate werden nur in moderaten Mengen empfohlen und ihre Aufnahme ist nur während intensiver körperlicher Anstrengung (wie beispielsweise bei Sport) zu erhöhen. Um die Ernährungspyramide lebensnah zu gestalten, hat die Forschungsgruppe Dr. Feil alte Strukturen durchbrochen. Es gibt neben der gewöhnlichen „Hauptgruppen“ Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett auch die Gruppen Süßungsmittel, Süßigkeiten sowie Getränke. Am meisten zum Verzehr empfohlen wird Gemüse, Salat, Beeren, Gewürze und Kräuter, weshalb diese Lebensmittel das größte Feld in der Pyramide einnehmen und in der Kategorie „mehrmals täglich“ stehen. Neben Gemüse, Salat, Kräutern und Gewürzen sollte bei jeder Mahlzeit auch immer ein ausreichender Eiweiß- und Fettanteil enthalten sein (vgl. www.dr-feil.com).

7.2 Ernährungspyramide nach Dr. Feil



Abbildung 2 Ernährungspyramide Dr. Feil (www.dr-feil.com)

7.2.1 Mehrmals täglich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel

Wasser. Der Mensch besteht zu 70 % aus Wasser. Ohne Wasser können Menschen nicht überleben. Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme sollte bei ca. zwei bis drei Litern Flüssigkeit liegen. **Schokolade mit 80% Kakaoanteil.** Der Kakao in der Schokolade wirkt im Körper entzündungssenkend. Da Kakao einen hohen Gehalt an Pflanzenstoffen wie Epicatechine enthält. Epicatechine verhelfen zu einer starken Muskulatur. Zusätzlich erhöht Schokolade die Stickstoffmonoxidproduktion im Körper, was gefäßerweiternd wirkt und so das Herz stärkt. Beim Kauf sollte auf Fairtrade Qualität und einen Kakaogehalt von mind. 80 % geachtet werden. **Gemüse.** Gemüse enthält zahlreiche Vitamine und Pflanzenstoffe, welche unerlässlich für fast alle Funktionen im Körper sind. Eine gemüsereiche Ernährung senkt Entzündungen, stärkt das Immunsystem und sorgt dafür, dass der Körper nicht übersäuert. Gemüse sollte vor allem saisonal verzehrt werden. Regionales und saisonales Gemüse ist nährstofflich und ökologisch vorteilhaft. **Beeren.** Beeren enthalten eine Vielzahl von Antioxidantien. Sie stärken das Immunsystem und schützen den Körper vor freien Radikalen. Zusätzlich gehören Beeren zu den kalorienärmeren Obstsorten und enthalten nur wenig Fette. **Walnüsse.** Walnüsse haben ein hohes entzündungssenkendes Potential durch ihren hohen Gehalt an Omega 3-Fettsäuren von knapp 12 %. **Kräuter und Gewürze.** Sie wirken im Körper ebenfalls stark entzündungssenkend. Jede Kräutersorte und jedes Gewürz hat zusätzlich eine eigene positive Eigenschaft, so stärkt Kurkuma zum Beispiel unsere Gehirnstrukturen, Zimt unterstützt den Glukosestoffwechsel, und Koriander hilft der Entgiftung. Pfeffer enthält den Wirkstoff Piperin, dieser sorgt dafür, dass der Körper zehn Mal mehr Nährstoffe aufnehmen kann als ohne Pfefferzusatz. Das im Chili befindliche Capsaicin wirkt schmerzsenkend. Beim Kauf wird wieder empfohlen auf Bio-Qualität zu achten. **Stevia.** Die Stevia-Pflanze hat eine starke Süßungskraft ohne Kalorien. Sie unterstützt den Glukosestoffwechsel und daher kann die Stevia-Pflanze vor Diabeteserkrankungen schützen. Stevia ist in Form von getrockneten Blättern aus dem Reformhaus zu verwenden. **Butter.** Butter enthält viele stoffwechselaktivierende Fettsäuren, wie z.B. die Laurinsäure. Diese wird in unsere Zellmembranen eingebaut und beinhaltet weiters die konjugierte Linolensäure, welche vor Diabetes schützt oder auch die Palmitinsäure, welche vom Herz als Energiequelle genutzt wird. Butter von Weidetieren enthält mehr stoffwechselaktivierende Fettsäuren. **Öl.** Natives Olivenöl enthält neben wertvollen, entzündungssenkenden Omega 9 - Fettsäuren auch zahlreiche Pflanzenstoffe, welche gut für das Immunsystem sind und den Stoffwechsel ankurbeln. Leinöl hat ein hohes entzündungssenkendes Potenzial durch das hohe Omega 3 - Gehalt von über 50 %. **Eier.** Der hohe Gehalt an Cholin im Ei sorgt dafür, dass Nervenzellen im Gehirn besser

miteinander kommunizieren können. So kann Information schneller verarbeitet werden. Eier sollten auch regional und aus der Freilandhaltung erworben werden. **Rohmilch.** Rohmilch ist ein natürliches Produkt. Durch seinen hohen Gehalt an Molke, unterstützt Rohmilch das Immunsystem. Zusätzlich enthält Rohmilch wertvolle Fettsäuren und Enzyme. **Rohmilch Topfen.** Rohmilch Topfen ist eine optimale Eiweißquelle, weil die bei der Pasteurisierung zerstörten Enzyme noch erhalten bleiben. Diese Enzyme stärken das Immunsystem und unterstützen die Verdauung. **Grüner Tee.** Grüner Tee enthält eine hohe Konzentration an Pflanzenstoffen. Sie stärken das Immunsystem, senken Entzündungen und erhöhen sogar die Leistungsfähigkeit im Sport. Auch auf die Gehirnleistung wirkt sich grüner Tee positiv aus. **Kaffee.** Die Kaffeepflanze ist eine der polyphenolenreichsten Pflanzen der Welt. Diese wirken im Körper entzündungssenkend. Kaffee schützt vor Alzheimer, Diabetes und regt zusätzlich den Stoffwechsel an. **Mandelmehl.** Mandelmehl ist eine optimale vegetarische Eiweißquelle mit knapp 40 % Eiweißgehalt. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Arginin. Dieses wirkt gefäßerweiternd und stärkt so das Herz. **Tomatenmark.** Tomatenmark schützt die Muskulatur und das Herz vor freien Radikalen. Die hohe Konzentration von Lycopinen wirkt antioxidativ und bietet so einen guten Schutz für alle Zellstrukturen (vgl. www.dr-feil.com, Hervorhebung durch den Verfasser).

7.2.2 Täglich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel

Nüsse. Nüsse enthalten viele gesunde mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren, welche den Stoffwechsel unterstützen. Jede Nuss hat besondere Vorteile in ihrer Wirkung, so enthalten Cashew-Nüsse viel Tryptophan, Mandeln viel Arginin, und Macadamia-Nüsse eine Vielzahl an Omega 9 - Fettsäuren. **Obst.** Obst enthält viele wertvolle Vitamine. Auch schafft ein hoher Obst- und Gemüsekonsum ein basisches Milieu im Körper. So können alle Stoffwechselprozesse im Körper besser ablaufen. Regionales Obst enthält mehr Nährstoffe als Obst mit langen Transportwegen. Obst sollte zur Mahlzeit dazu und nicht als Zwischenmahlzeit konsumiert werden, da sonst der Blutzuckerspiegel ansteigt. **Erbsen.** Erbsen gehören zur Kategorie der Hülsenfrüchte und sind eine gute pflanzliche Eiweißquelle mit geringer Lektinaktivität (entzündungsfördernd). Erbsen sollten vor dem Verzehr gekocht werden, so sind sie leichter verdaulich. **Linsen.** Linsen sind auch eine gute Eiweißquelle und haben ebenso wie Erbsen eine geringe Lektinaktivität. **Weiderind.** Das Weiderind ist nicht nur eine wichtige Eiweißquelle für den Menschen, sondern das Weiderind enthält auch noch viele wertvolle Fettsäuren, wenn es artgerecht — mit viel Bewegung und ausreichend Gras — gehalten wird. **Weideschwein.** Das Weideschwein ist auch eine wichtige Eiweißquelle und das Fleisch enthält wichtige Fettsäuren. Weidetiere enthalten viel weniger der entzündungsfördernden Arachidonsäure

wie sie in Masttieren enthalten ist. **Wild.** Wild bewegt sich frei und frisst Gras, daher enthält es viel Eiweiß und wenig entzündungsfördernde Stoffe. **Fisch:** Durch die hohe Menge an Omega 3 - Fettsäuren wirkt Fisch stark entzündungshemmend. Diese sind auch wichtig fürs Gehirn. Besonders entzündungssenkend wirken die Makrele und der Hering. **Sahne:** Sahne enthält viel stoffwechselaktivierende Fettsäuren, wie z.B. die Laurinsäure. Sie wird in Zellmembranen eingebaut. Daneben enthält Sahne die konjugierte Linolensäure, welche vom Herzen als Energiequelle genutzt wird. **Tee (Früchtetee und Kräutertee):** Tee ist ein guter Flüssigkeitsspender ohne Kalorien mit Geschmack. Er enthält je nach Sorte wertvolle Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen. **Rote Bete Saft.** Schon in früheren Zeiten galt die Rote Bete wegen der roten Farbe als blutbildende Heilpflanze und es wird ihr eine stärkende Wirkung nachgesagt. Die Rote Bete hat einen besonders hohen Gehalt an Eisen und Folsäure, die für die Bildung der roten Blutzellen wichtig ist. Die Rote Bete enthält aber noch zahlreiche weitere wertvolle Mineralstoffe und Vitamine: Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Jod, Natrium, Vitamin C, Vitamin B-Komplexe und das Provitamin A. Sie ist reich an Eiweiß und Kohlehydraten und fettarm. Die außerdem noch in der Rote Bete enthaltenen Saponine und Flavonoide gelten als krebsvorbeugend und immunstimulierend, und der Farbstoff Betatin gilt als Polyphenol ebenfalls als Krebschutz und immunsystemstärkend, außerdem als antioxidativ, blutdrucksenkend und antithrombotisch sowie appetitanregend (vgl. www.dr-feil.com Hervorhebung durch den Verfasser).

7.2.3 Gelegentlich zum Verzehr geeignete Nahrungsmittel

Joghurt 3.5 %. Joghurt enthält probiotische Bakterien, die die Darmflora stärken. Die Konzentrationen in industriell hergestelltem Joghurt sind aber zu gering, um einen wirklich positiven Einfluss auf die Gesundheit zu haben. Zusätzlich enthält Joghurt nur ca. $\frac{1}{4}$ der Menge an Eiweiß im Vergleich zum Topfen. Wer gerne Fruchtjoghurt isst, sollte ein Naturjoghurt mit frischem Obst verfeinern, so wird der Zuckergehalt deutlich reduziert. **Kartoffeln.** Kartoffeln sind reich an Kohlehydraten. Wenn sie mit Schale verzehrt werden, wird dem Körper eine Extraportion Kieselerde zugeführt, welche gut für Knochen und Bänder ist. **Reis.** Reis ist ebenfalls eine reine Kohlehydratquelle und sollte auch nur in geringen Mengen genossen werden. Vollreis ist „weißem“ Reis vorzuziehen, da er Kieselsäure und Mineralien enthält. **Quinoa.** Quinoa enthält neben Kohlehydraten auch eine hohe Konzentration an Aminosäuren. Es ist daher kohlehydratärmer als andere Getreidesorten. Zusätzlich ist die Lektinaktivität von Quinoa und somit die entzündungsfördernde Wirkung von Quinoa viel geringer als bei Weizen. **Dinkelbrot.** Dinkelbrot ist die deutlich bessere Alternative zu Weizenbrot, da es weniger Lektine

enthält und so weniger Entzündungen im Körper verursacht. Dennoch sollte Getreide nur gelegentlich gegessen werden oder die Portionsgröße deutlich reduziert werden. **Wurstprodukte von Weidetieren.** Werden bearbeitete Wurstprodukte gegessen, sollten Rinderprodukte vorgezogen werden, da Rindfleisch deutlich weniger Arachidonsäure enthält. **Meeresfrüchte.** Meeresfrüchte sind eine gute Eiweißquelle, enthalten aber deutlich weniger schützende Omega 3 - Fettsäuren als die meisten Fischarten. **Honig.** Honig enthält einige immunstärkende Pflanzenstoffe wie Quercetin, Kämpferol oder auch Kaffeesäure. Beim Kauf von Honig immer auf BIO-Qualität achten oder besser noch direkt beim Imker kaufen. **Rotwein.** Rotwein enthält eine hohe Konzentration an Polyphenolen, wie z.B. Resveratrol. Resveratrol stärkt das Herz und hat einen positiven Einfluss auf die Fettverbrennung. **Gelegentlich** ein „Viertel“ Rotwein ist gesund für Herz und Seele (vgl. www.dr-feil.com, Hervorhebung durch den Verfasser).

Es gibt noch unzählige weitere Lebensmittel. Einige dieser Nahrungsmittel sollten selten bis fast nie gegessen werden. Selten verzehrt werden sollten Süßigkeiten, Zucker, Eis, Schokolade unter 80% Kakaogehalt, Raps- Kürbiskern- und Sesamöl, Weizen, Weizenbrot, Nudeln, Erdnüsse, Soja Produkte, Fisch aus überfischten Meeren, Käse aus pasteurisierter Milch, Eier aus Käfighaltung, Bier, Sekt, Weißwein, Latte Macchiato, Direktsäfte und Smoothiegetränke, da diese einen sehr hohen Fructosegehalt haben. Fast nie zu sich genommen werden sollten Erdnussöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Margarine, Fleisch und Wurstprodukte aus Mastbetrieben, H-Milch, fettarmer Joghurt, Cola und Limonaden (vgl. www.dr.feil.com).

Der Gipfel der Ernährungspyramide nach Dr. Feil stellen Nährstoffe dar, die allerdings nur dann eingenommen werden sollten, wenn tatsächlich ein Mangel besteht, eine Krankheit vorliegt, einer solchen gezielt vorgebeugt werden möchte oder eine höhere und intensivere Belastung durch Arbeit, Hobby oder Sport besteht (vgl. www.dr-feil.com).

8 ZUSAMMENFASSENDE DARSTELLUNG

*„Wenn ein Mensch einmal trainiert, passiert nichts.
Aber wenn dieser Mensch sich überwindet,
ein und dieselbe Sache hundert- oder tausendmal zu machen,
wird er sich nicht nur körperlich weiterentwickeln.“*
(Emil Zatopek)

Die Thematik der Work-Life-Balance hat für die Einzelperson, je nach Lebensalter und Lebenssituation andere Schwerpunkte, auch in Abhängigkeit von der individuellen Antwort auf den Sinn des Lebens und der eigenen Auffassung von Glück. Ein großer Teil der Erwerbstätigen möchte freie Zeit mit den eigenen Kindern verbringen oder hat sich die Aufgabe gestellt, pflegebedürftige Angehörige zu betreuen. Für andere Personen steht etwa der Ausgleich zum Beruf durch Freizeit und Sport im Vordergrund.

Doch es ist nicht immer leicht die Balance im stressigen Alltag zu halten. Jeder Mensch reagiert anders auf Stressoren und stressauslösende Ereignisse.

Menschen, wie diplomiertes Fachpersonal auf ICU, sind einer extremen psychischen und physischen Belastung ausgesetzt, dadurch entstehen besondere Anforderungen, wenn sie eine Work Life Balance erhalten wollen. Fachpersonal braucht in erster Linie fachliche Kompetenzen und ein technisches Verständnis für hochkomplizierte Geräte. Durch viele belastende Einflussfaktoren im Arbeitsalltag ist der Körper des Fachpersonals immer auf „Alarmbereitschaft“ und somit oft bis ständig einer Stresssituation ausgesetzt. Wenn eine Pflegeperson nicht über ausreichend Bewältigungsstrategien verfügt, um mit diesen Anforderungen zurecht zu kommen, kann es schnell zu Überforderung kommen und im schlimmsten Fall in einem Burn-out enden. Nach einem langen Arbeitstag mit kritischen und oder herausfordernden Patienten, kann die einzelne Fachkraft an persönliche Grenzen stoßen.

Deshalb ist es wichtig, die Möglichkeiten der Work Life Balance voll auszuschöpfen. Dies können unter anderem verschiedene, flexiblere Arbeitszeitmodelle oder individuelle Dienstplangestaltung sein. Sie geben Mitarbeitern Mitspracherecht und eine gewisse Autonomie.

Eine weitere Möglichkeit ist lockeres aerobes Ausdauertraining, denn Bewegung macht frei. Lauftraining kann mit wenig Aufwand und von jedem, der körperlich gesund ist, ausgeübt werden. Die positiven Effekte aeroben Ausdauertrainings sind wissenschaftlich

belegt. Schwerpunkt dieser Arbeit ist es, den positiven Einfluss von Sport auf eine ausgewogene Work Life Balance aufzuzeigen.

Die Forschungsfrage: *„Ist durch Sport eine bessere Work Life Balance möglich?“* kann soweit mit „ja“ beantwortet werden, weil Sport zum Ausgleich bei gesunden Personen empfohlen werden kann und die positive Wirkung belegt ist.

Der Ansatz der gesunden Ernährung spielt ebenso eine wesentliche Rolle, sowohl für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, als auch für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Die Forschungsgruppe Dr. Feil hat auf Basis verschiedener Studien ein Konzept erstellt, das einfach zu verstehen ist und mit der Ernährungspyramide nach Dr. Feil auch bildlich leicht erfassbar ist. Zusammenfassend ist bei der Ernährung auf zwei Dinge zu achten: SAISONAL und REGIONAL.

Die Fragestellung *„Wie lässt sich Beruf und Freizeit so gestalten, dass eine Balance im physischen und psychischen Alltag entstehen kann“* ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Sie ist zu schaffen, braucht aber die Übernahme der Eigenverantwortung des einzelnen Mitarbeiters bzw. der Einzelperson, um sich beispielsweise gesund zu ernähren und Bewegung in das tägliche Leben integrieren zu wollen bzw. zu können. Damit steht es Einzelpersonen nur bis zu einem gewissen Grad frei, sich zu verändern bzw. die Ausgewogenheit zu finden, weil es zu berücksichtigen gilt, dass durch das persönliche Empfinden, jegliche Art von Stressoren unterschiedlich wirken. Die verschiedenen und oft sehr unterschiedlichen Bewältigungsstrategien, die nicht zuletzt aus der eigenen Sozialisation und Erfahrungen entstanden sind, können dazu beitragen, dass nicht jeder den Willen und die Motivation aufbringen kann, sich sportlicher Betätigung und gesunder Ernährung zu widmen. Nicht zuletzt ist es oft auch fehlendes Wissen. Und nicht immer ist es möglich, im Alleingang aus eingefahrenen und festsitzenden Strukturen und Gewohnheiten, einen Weg in eine ausgewogene Work Life Balance herzustellen. Zeitgleich bieten verschiedene Anlauf- und Beratungsstellen die Möglichkeit, einen Anfang zu setzen. Für den Einstieg gibt es in dieser Arbeit bereits Informationen und einen Anhang, wie ein Lauftraining in den Alltag integriert werden kann.

Was vom Einzelnen nicht beeinflusst werden kann und auf die Organisation ankommt, sind beispielsweise genannte Arbeitszeitmodelle. Auf die Handhabung in einer Organisation hat der Mitarbeiter nur bedingt Einfluss. Und an dieser Stelle kann nur ermutigt werden, dass Mitarbeiter, sich für sich selbst einsetzen und zumindest Ideen an Schlüsselpositionen tragen, damit Änderungen seitens des Arbeitgebers vorgenommen werden können.

Insgesamt besteht daher prinzipiell die Möglichkeit eine Work Life Balance herzustellen und gleichzeitig sind es viele Faktoren, die in der Umsetzung zu berücksichtigen sind. Auf jeden Fall ist Sport **eine** Möglichkeit, um einer physischen und psychischen Ausgeglichenheit näher zu kommen und die Wahrscheinlichkeit erhöht sich um ein Vielfaches, den so oft gewünschten Ausgleich zwischen Beruf und Freizeit zu erlangen.

9 LITERATURVERZEICHNIS

Bücher:

- BERGER G., KÄMMER K., ZIMBER A. (2006): Erfolgsfaktor Gesundheit. Handbuch zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Pflegemanagement und Selbstpflege – Teil 2. Vincentz Verlag. Hannover.
- BEUTH J, (2008): Gesund durch Sport, 1. Auflage Haug Verlag Stuttgart 2008
- BUCHMAYR M., NEISSL J. (2006): Work-life-balance & Wissenschaft – ein Widerspruch?(Gender-Diskussion Bd. 5) LIT Verlag. Wien.
- EMIL ZATOPEK (1980): Emil Zatopek erzählt: Geschichten und Geheimnisse des legendären Olympiasiegers und 18-fachen Weltrekordlers. Sri-Chinmoy-Laufclub
- KALUZA G, (2004): Stressbewältigung-Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, 1. Auflage Springer Verlag Berlin Heidelberg 2004
- KENTZLER CH., RICHTER J., (2010): Stressmanagement, Das Kienbaum – Trainingsprogramm, 1. Auflage, Haufe – Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg, Berlin, München
- LARSEN R, (2004): Anästhesie und Intensivmedizin für die Fachpflege, 6. Auflage Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York
- MENCHE, N. ET AL., (2001): Pflege Heute – Lehrbuch und Atlas für Pflegeberufe, 2. Auflage, Urban & Fischer, München, Jena
- MICHALK, S., NIEDER, P., (2007): Erfolgsfaktor Work-Life-Balance, 1. Auflage, Wiley – VCH, Weinheim
- RUDOLPH, CH.-D, (2004): „Zu intensiv gepflegt“ Langzeitfolgen bei Intensivpflegepersonen, Bibliomed – Medizinische Verlagsgesellschaft mbH, Melsungen
- STEFFNY H., (2011): Das große Laufbuch- SüdWest Verlag
- WAGNER-LINK A, (2014): Aktive Entspannung und Stressbewältigung, Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte, 7. Auflage expert Verlag Renningen

Internetquellen:

<http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1640395,00.html> 25.07.2014 09:41

<http://derstandard.at/1385171452641/lhr-seid-die-Burnout-Gesellschaft>, 19.2.2014 14:43

<http://www.dr-feil.com/allgemein/die-dr-feil-strategie.html>, 16.6.2014. 09:55

<http://www.gesundheitspfleger.at/juice-plus/dr-feil-strategie/> 22.07.2012 12:35

<http://www.marquardt-running.com/verletzte/athletik/uebungen-fuer-verletzte/>, 22.07.2014 12:37

<https://nursing.unibas.ch/institut/institut-fuer-pflegewissenschaft/definition-pflege/>
30.08.2014. 20:53

<https://www.oegkv.at/wir-ueber-uns/oegkv/> 31.08.2014 17:29

Wimmer K. (2001): Stressbewältigung und Gesundheit in Organisationen: Die Herausforderung der Zukunft. In: <http://www.wimmer-partner.at>, 23.7.2014 11:45

Fachzeitschriften:

HAWKSLEY B. (2007): Work-related stress, work/life balance and personal life coaching. In British Journal of Community Nursing, Jg. 1, H. 12, 2007

WILFINGER N. (2007): Work-Life-Balance. Berufs- und Privatleben im Einklang. Ein theoretischer Überblick mit Praxisbeispiel. Diplomarbeit.

ANHANG

Kräftigungsübungen

Sit-Up

Für einen starken Rumpf

Sie befinden sich in Rückenlage. Die Fersen sind auf der Unterlage aufgestellt, der Kniebeugewinkel beträgt 90°. Aus dieser Position drücken Sie die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage und heben den Oberkörper an. Die Arme halten Sie hierbei bodenparallel und schieben Sie bei der Übungsausführung fußwärts.



- **Wiederholungsanzahl:** 3 x 20 Wiederholungen

Abbildung 3: Sit-Up (www.marquard.running.com)

Abduktoren

Für einen starken Rumpf

Sie befinden sich in Seitenlage. Der Körper ist gestreckt, auch die Beine. Bei einem senkrecht stehenden Becken, das nicht nach hinten abgekippt, spreizen Sie das Bein ab. Dies ist bis zu einem Winkel von zirka 45 Grad möglich. Danach wird das Bein langsam abgesenkt.



- **Wiederholungsanzahl:** 3 x 10 Wiederholungen

Abbildung 4: Abduktoren (www.marquardt-running.com)

Vierfüßler

Für einen starken Rumpf

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, ziehen Sie den Bauchnabel ein und strecken Sie den linken Arm bodenparallel nach vorne sowie das rechte Bein bodenparallel nach hinten aus. Nach einer Haltephase von 20 Sekunden wechseln Sie die Seite.



- **Wiederholungsanzahl:** 3 Wiederholungen pro Seite.

Abbildung 5: Vierfüßler (www.marquardt-running.com)

Dehnübungen

Wadenmuskulatur

Zum Schutz vor Verletzungen

Stellen Sie sich mit einem Ausfallschritt an eine Wand. Das hintere Bein wird gestreckt/gebeugt. Das Gewicht verlagern Sie darauf. Der Fuß wird mit der Ferse auf den Boden gedrückt und zeigt gerade nach vorn, er wird nicht nach außen rotiert. Mit den Armen stützen Sie sich an der Wand ab und schieben die Hüfte des zu dehnenden Beines nach vorn. Sie spüren die Dehnung in der oberen/unteren Wadenpartie.

- **Wiederholungsanzahl:** 1 x 20 Sekunden halten



Abbildung 6: Wadenmuskulatur (www.marquardt-running.com)

Oberschenkelvorderseite

Verbessert die Beweglichkeit

Die Durchführung der Stretchingübung ist nur dann gesundheitsverträglich möglich, wenn das Becken als Grundvoraussetzung für das erfolgreiche Dehnen einwandfrei verriegelt wird. Dies erreichen Sie, indem Sie auf der Seite liegend das untere Bein um 90° in der Hüfte anwinkeln und dann Ihre Bauchmuskulatur anspannen. Sie bilden ein Widerlager, gegen das Sie Ihren Unterschenkel im Kniegelenk anbeugen können.

- **Wiederholungsanzahl:** 1 x 20 Sekunden halten



Abbildung 7: Oberschenkelvorderseite (www.marquardt-running.com)

Hüftlendenmuskel

Für bessere Beweglichkeit

Machen Sie einen langen Ausfallschritt. Der Unterschenkel des hinteren Beins wird mit dem Knie auf dem Boden abgelegt (ggf. weiches Polster unter das Knie legen). Das vordere Bein bleibt aufgestellt und der Unterschenkel wird so weit vorgestellt, dass der Kniewinkel 90 Grad beträgt. Der Oberkörper wird aufgerichtet und die Hüfte des hinteren Beines wird nach vorn-unten gedrückt. Hierdurch spüren Sie die Spannung in der Leiste.

- **Wiederholungsanzahl:** 1 x 20 Sekunden halten



Abbildung 8: Hüftlendenmuskel (www.marquardt-running.com)

Trainingsplan für Anfänger

Aller Anfang ist schwer. Hier ein kurzer Einblick, wie man vom Nichtläufer innerhalb von 8 Wochen schonend zum Läufer wird. Wichtig: die Gehpausen unbedingt einhalten.

Einstieg: Joggen mit Gehpausen

1. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 9x2min Jogging mit 1min Gehpause
2. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 7x3min Jogging mit 1min Gehpause
3. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 6x4min Jogging mit 1min Gehpause
4. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 5x5min Jogging mit 1 min Gehpause
5. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 4x7min Jogging mit 1 min Gehpause
6. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 3x10min Jogging mit kurzen Gehpause
7. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 2x15min Jogging mit kurzen Gehpause
8. Woche: Mittwoch, Samstag und Sonntag: 30min Jogging OHNE Gehpause

(vgl. Steffny, 2011 S. 130-131)