

Gesundheits-Tram

Arbeitsplatz und Schule

8. Juni – 12. September 2007



Verzeichnis

Besser arbeiten, besser lernen	3
Atmung Drucker & Co.	4
Bewegung Fit in die Schule	6
Ernährung Für ein gesundes Verpflegungs-Angebot an Schulen und am Arbeitsplatz!	8
Entspannung Ergonomie am Arbeitsplatz	10
Fokus Lebe nicht um zu arbeiten – arbeite um zu leben!	12
Umwelt Elektrosmog am Arbeitsplatz	18
Kurzgeschichte Dreimaldiewoche, von Tania Kummer	20
Impressum	22
Kontakt und Agenda	23

Arbeitsplatz und Schule 8. Juni – 12. September 2007



Besser arbeiten, besser lernen

Ihr Arbeitsplatz im Büro oder derjenige Ihrer Kinder in der Schule sind uns ein Anliegen. Wir berichten über den Feinstaub, den Ihr Drucker an Ihrem Arbeitsplatz abgibt. Und wir empfehlen einfache Massnahmen gegen «dicke Luft» im Schulzimmer. Essen und Entspannen am Arbeitsplatz sind zwei weitere wichtige Themen, mit denen das Gesundheits-Tram unterwegs ist. Ausserdem weisen wir auf Warnsignale des Körpers hin und informieren Sie über Elektrosmog.

Und ganz wichtig: Wir reden über Bewegung auf dem Schul- und Arbeitsweg. Der Frühling ist da. Und er ist schon fast ein Sommer. Geniessen Sie ihn mit uns!



Drucker & Co.

Ein Büro ohne Drucker und Kopierer ist heute nicht mehr denkbar. Laserdrucker und Kopierer geben im aktiven Zustand flüchtige organische Verbindungen und deutlich erhöhte Mengen feinsten Partikel an die Büroluft ab. Diese sind so klein, dass sie bis in die feinsten Verästelungen der Lunge vordringen und zum Teil sogar in den Blutkreislauf eindringen können. Zudem enthalten die Partikel je nach Drucker und Toner Schwermetalle. All dies belastet unsere Gesundheit. Am besten verbannen Sie den Drucker in einen separaten Raum.

Dicke Luft im Klassenzimmer

Sind die Kinder im Klassenzimmer müde, unruhig oder unkonzentriert? Dies muss nicht unbedingt mit dem Unterricht zu tun haben. Auch zuviel Kohlendioxid kann der Grund dafür sein. Kohlendioxid geben wir alle mit jedem Ausatmen ab. Im Schulzimmer, mit vielen aktiven Kindern, kann es in kurzer Zeit zu einer zu hohen Kohlendioxid-Konzentration kommen. Die «gute» Luft ist schnell verbraucht. Heute sind die meisten Häuser gut isoliert und der Luftaustausch findet praktisch nur bei geöffneten Fenstern statt, wenn keine mechanische Lüftung vorhanden ist. Wird nur während den Pausen gelüftet, reicht das für eine gute Luftqualität nicht aus. Um die Kinder bei Laune zu halten, heisst es: Lüften, lüften und nochmals lüften.

Kurz und gut:

- Regelmässig und ausreichend lüften – alle Fenster und Türen während drei bis fünf Minuten weit aufmachen. Kippfenster sollten nicht den ganzen Tag offen stehen, weil so zu viel Energie verbraucht wird.
- Luftampeln messen den Kohlendioxidgehalt in der Luft und geben an, wann dringend die Fenster geöffnet werden müssen (Bezugsquelle unter www.lungenliga-zh.ch).
- Druckergeräte möglichst in separaten Räumen aufstellen, nicht in der Nähe von Arbeitsplätzen.
- Achten Sie beim Kauf von Tonern und Geräten auf das Gütesiegel «Der Blaue Engel».

Fit in der Schule

Sind Ihre Kinder oft müde und erschöpft, wenn sie aus der Schule kommen? Haben sie Mühe, in den Schulstunden still zu sitzen und sich zu konzentrieren? Nimmt vielleicht sogar ihre Lernfähigkeit ab und die Noten werden immer schlechter? Die Ursache kann darin liegen, dass sie sich zu wenig oder falsch bewegen.

Drinnen statt draussen

Die Freizeitbeschäftigungen unserer Kinder verlagern sich zunehmend von draussen nach drinnen: Videogames statt «Versteckis», Fernsehen statt Fussball, Computer statt «Gummitwist»... Das stundenlange Sitzen in der Schule wird in der Freizeit nicht mehr durch Bewegung ausgeglichen. Immer häufiger klagen Kinder und Jugendliche über Rückenschmerzen, und die Zahl der Haltungsschäden nimmt zu.

Fit und klug

Bewegung im Alltag kann Kopf- und Rückenschmerzen entgegenwirken. Als Faustregel gilt: Mindestens eine Stunde sportliche Betätigung pro Tag. Je jünger die Kinder, desto mehr Bewegung brauchen sie. Bewegte Kinder lernen besser, können sich besser konzentrieren, bleiben länger frisch und sind insgesamt leistungsfähiger.

Sich mehr zu bewegen ist leichter, als man denkt: Auf dem Schulweg zu Fuss gehen, statt im Auto gefahren werden! Den Kindern tut die frische Luft am Morgen gut. Ein Fussmarsch macht den Kopf frei. Wenn Ihre Kinder nicht al-



leine zur Schule gehen können, begleiten Sie sie zu Fuss! Wenn Sie dabei Tram oder Bus benutzen müssen, steigen Sie zwei Haltestellen früher aus und nehmen Sie die Reststrecke zu Fuss in Angriff.

Kurz und gut:

- Auf dem Schulweg zu Fuss gehen!
- Die Pausen aktiv verbringen, mit Ballspielen, Tischtennis oder Springseil-Hüpfen.
- Computer- und TV-Zeit einschränken: Die Kinder weichen automatisch auf sportliche Betätigungen aus.
- Unternehmen Sie gemeinsam Ausflüge, treiben Sie gemeinsam Sport.
- Seien Sie ein Vorbild: Meiden Sie den Lift, und nehmen Sie das Velo statt Auto oder Bus.
- Verbringen Sie viel Zeit in der Natur und an der frischen Luft.

Für ein gesundes Verpflegungs-Angebot an Schulen und am Arbeitsplatz!

Gesund essen ist immer auch vom vorhandenen Angebot abhängig. Es reicht daher nicht, an den Einzelnen zu gelangen mit der Forderung, sich gesund zu ernähren, wenn das vorhandene Angebot in der Kantine, im Hort oder in der Kinderkrippe nicht gesund ist.

Arbeitsplatz

Gibt es an Ihrem Arbeitsplatz gesunde Verpflegung? Frisches Obst in der Pause? Oder einen Kühlschrank, um Mitgebrachtes aufzubewahren? Können Sie Gerichte von daheim aufwärmen? Steht Wasser zur Verfügung? Kann nicht nur Kaffee, sondern auch Tee zubereitet werden?

Was bietet Ihre Kantine an? Ist das Essen frisch und abwechslungsreich? Gibt es vegetarische Gerichte? Ein Salat- und Gemüsebuffet? Gibt es einen Briefkasten für Anregungen? Kann Hahnenwasser gratis bezogen werden? Wenn nicht: Setzen Sie sich dafür ein. Es lohnt sich.

Schulen, Horte, Mittagstische, Kinderkrippen

Gesunde Zwischenverpflegungen werden leider in den wenigsten Schulen angeboten. Wenn etwas vorhanden ist, dann sind dies meist Pausenkioske mit Gipfeli und Schokoriegeln oder Süßgetränkeautomaten. Obwohl klar ist, dass Znüni und Zvieri zuckerfrei und zahnschonend sein sollten.



Wie sieht die Mittagsverpflegung an der Schule, dem Hort, dem Mittagstisch oder der Krippe Ihrer Kinder aus? Ist sie frisch zubereitet, vielseitig und ausgewogen? Enthält sie Früchte und Gemüse? Milchprodukte? Welche Getränke werden angeboten? Eistee, Sirup oder Wasser?

Wie gesagt: Ob sich unsere Kinder gesund ernähren, hängt immer auch vom entsprechenden Angebot ab.

Kurz und gut:

- Setzen Sie sich für ein gesundes Ess-Angebot in Ihrer Kantine, der Kinderkrippe, dem Mittagstisch oder Hort ein. Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zuliebe.
- Ersetzen Sie Snackautomaten am Arbeitsplatz durch eine Schale frischer Früchte und Süßgetränkeautomaten durch Wasserspender.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Der erwerbstätige Mensch verbringt ein gutes Drittel des Tages am Arbeitsplatz. Die Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz sollten die Gesundheit unterstützen und nicht beeinträchtigen. Arbeiten Sie in einer möglichst natürlichen und entspannten Körperhaltung.



Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihre Arbeitsumgebung so sicher wie möglich zu gestalten. Aber die raffinierteste Sitzgelegenheit am Arbeitsplatz nützt nur, wenn sie richtig gebraucht wird. Unabhängig davon, ob Sie in einem Büro, in der Produktion, in einer Werkstatt oder im Detailhandel tätig sind, Computer-Arbeitsplätze sind überall zu finden. Nehmen Sie auf die Gestaltung Ihres Einsatzortes Einfluss. Ihr Wohlbefinden im Unternehmen ist auch für Ihre Vorgesetzten wichtig.

Gesundes Sitzen ist nur ein Aspekt. Das richtige Licht spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, zumal Beschwerden der Augen sehr häufig auftreten. Achten Sie darauf, dass Ihr Bildschirm nicht spiegelt. Die Blickrichtung ist idealerweise parallel zum Fenster. Setzen Sie sich gerade vor den Bildschirm.

Arbeitszeitregelungen und Pausen dienen vor allem dem Schutz der Gesundheit und sollten eingehalten werden. Wenn sich Überzeit häuft, reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber.

Kurz und gut:

- Stellen Sie Ihr Mobiliar auf Ihre Körpergrösse ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Bildschirm nicht reflektiert. Genaue Anweisungen finden Sie unter www.secoklick.ch.
- Gönnen Sie Ihren Augen ab und zu einen Blick in die Ferne. Das trainiert die Augenmuskulatur und hilft gegen Ermüdung.
- Lüften Sie den Arbeitsraum regelmässig und atmen Sie ab und zu kräftig durch.
- Telefonieren Sie im Stehen oder Gehen.
- Strecken und recken Sie sich. Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Streuen Sie kleine Übungen ein. Monotone Beanspruchung der Wirbelsäule kann zu Beschwerden führen.
- Sorgen Sie bei Ihnen und Ihren Mitarbeitenden für etwas Humor. Lachen entspannt. Entspannte Menschen arbeiten besser.

Lebe nicht um zu arbeiten – arbeite um zu leben

Stress, Hektik, Termine und Überstunden... Viele von uns wissen nicht, wie man damit umgeht und wie man sich den nötigen Ausgleich zum Berufsalltag schafft. Folgen können seelische und körperliche Erschöpfung, Depressionen, Burn out, aber auch Infekte, Tinnitus und sogar Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.



Warnsignale wie zum Beispiel Schlafstörungen, Kopf-, Magen- oder Nackenschmerzen und allgemeine Energielosigkeit sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Überdenken Sie Ihre ganze Lebenssituation: Wie viel Freizeit gönne ich mir? Kommt mein Privatleben zu kurz? Wann habe ich das letzte Mal etwas mit Freunden unternommen? Ziehen Sie für sich selber eine Bilanz, wie viel Zeit und Energie Sie in die Arbeit investieren und machen Sie dasselbe für Ihr Privatleben.

Work-Life-Balance: Den nötigen Ausgleich finden

Der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben heisst Work-Life-Balance, was nichts anderes bedeutet als der Ausgleich zwischen Belastungen und Ressourcen. Im Arbeitsalltag, wie auch in der Freizeit sollte stets ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herrschen. Das heisst nicht, dass wir alle Energie in die Arbeit stecken und uns in der Freizeit nur ausruhen sollen. Es gibt auch im Privatleben Belastungen, für die wir Energie brauchen. Genauso wie es bei der Arbeit ab und zu Entspannungsphasen geben sollte. Wenn dies nicht der Fall ist, geraten wir – und somit unsere Gesundheit – aus der Balance.



Denkanstoss

Analysieren Sie Ihren Tagesablauf. Besteht ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung? Welche Aktivitäten nehmen Sie als anspannend, welche als entspannend wahr? Sind diese gleichmässig auf Beruf und Privatleben aufgeteilt? Erst wenn Sie sich Ihrer Verhaltensmuster bewusst werden, können Sie versuchen, Ihr Verhalten zu ändern und somit Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

Deshalb sollten die zwei ungleichen Komponenten Anspannung und Entspannung ausgeglichen werden. Ausgleich bedeutet beispielsweise, Termine absagen zu können, sei dies im Privaten oder bei der Arbeit. Am Wochenende möglichst nicht zu arbeiten oder früher von der Arbeit nach Hause zu gehen. Lassen Sie sich von einer Sache nicht ganz und gar einnehmen, sondern lassen Sie den Blick über den Tellerrand schweifen und lenken Sie sich für eine bestimmte Zeit bewusst ab. Treffen Sie sich spontan mit Freunden, nehmen Sie sich den Nachmittag für Ihre Kinder frei oder gönnen Sie sich einmal eine Auszeit. Ungeplante Aktivitäten lockern Ihren Alltag auf und richten Ihren Blick auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben: Persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und soziale Kontakte...



Ausgleich bei der Arbeit finden

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen alles über den Kopf wächst? Dann gehen Sie doch einfach mal kurz an die frische Luft, geniessen Sie die Sonne oder spüren Sie den Regen, atmen Sie tief durch und packen Sie anschliessend die Sache oder das Problem mit neuem Elan an!

Nehmen Sie sich in Ihren Pausen bewusst Zeit für sich und tanken Sie neue Energie; schaffen Sie sich einen Ausgleich. Dies bedeutet nicht für jede Person dasselbe. Es müssen nicht immer die klassischen Entspannungsmethoden wie zum Beispiel autogenes Training sein. Wie wär's mit einem Picknick über Mittag am See? Drehen Sie eine Runde im Park, im nahe gelegenen Wald oder schwimmen Sie einige Züge in der Badi. Abschalten, loslassen, sich aktiv entspannen und den Stress für einen Moment lang vergessen... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und finden Sie heraus, was für Sie selbst der beste Ausgleich zur Arbeit ist, und wie Sie Stress am besten bewältigen.

Aktiv und entspannt in der Freizeit

Wer sich seine Freizeit richtig einteilt, kann Stress bei der Arbeit leichter bewältigen. Seien Sie aktiv am Feierabend und am Wochenende! Wer sich nach der Arbeit nur vor den Fernseher setzt und sich keinerlei Herausforderungen stellt, wird schnell unterfordert und träge – und das wirkt sich auch auf die Leistung im Berufsleben aus. Stecken Sie sich deshalb auch im Privatleben Ziele. Legen Sie die Messlatte jedoch nicht zu hoch, damit Sie das Vorgenommene auch umsetzen können. Probieren Sie doch eine neue Sportart aus, und versuchen Sie, sich täglich zu verbessern, täglich schneller zu werden oder eine längere Strecke in Angriff zu nehmen.



Lassen Sie aber auch mal Ihre Seele baumeln und gönnen Sie sich dann und wann etwas. Planen Sie ein verlängertes Wochenende in den Bergen oder in einer Stadt, die Sie schon immer besuchen wollten. Geniessen Sie ganz einfach das Leben!

Kurz und gut:

- Schaffen Sie sich Freiräume – sagen Sie Termine ab!
- Tragen Sie berufliche Sorgen nicht ins Privatleben – lernen Sie abzuschalten.
- Seien Sie wie im Berufsalltag auch in der Freizeit aktiv.
- Legen Sie während der Arbeit Pausen zur bewussten Entspannung ein.
- Machen Sie in den Ferien wirklich Ferien.

Elektrosmog am Arbeitsplatz

«Elektrosmog» ist eine Sammelbezeichnung für alle technisch erzeugten elektrischen und magnetischen Felder. Die Wissenschaft kann noch nicht abschätzen, wie schädlich Elektrosmog auch unterhalb der geltenden Grenzwerte ist. Deshalb ist Vorsicht die beste Strategie, um sich vor zu viel Strahlung zu schützen.

Wir sind heutzutage einem ganzen Spektrum elektromagnetischer Strahlung ausgesetzt. Dieses wird grob unterteilt in ionisierende und nichtionisierende Strahlung.

Ionisierend sind z.B. Röntgenstrahlen. Sie weisen genügend Energie auf, um Bausteine von Lebewesen direkt zu verändern. Nicht-ionisierend sind neben dem Elektrosmog die Wärmestrahlung oder das sichtbare Licht. Ob am Arbeitsplatz, im Haushalt oder in der Schule – überall werden Elektrogeräte benutzt. Wo Strom fliesst, entstehen auch elektrische und magnetische Felder. Mit zunehmendem Abstand von der Quelle werden die Strahlungen rasch schwächer. Elektrische Felder lassen sich gut abschirmen, ein Magnetfeld hingegen durchdringt auch massiv gebaute Wände.

Der erwerbstätige Mensch verbringt etwa ein Drittel seiner Zeit am Arbeitsplatz. Darum lohnt es sich, die Umgebung möglichst strahlungsarm zu gestalten.



Kurz und gut:

- Achten Sie beim Neukauf eines Bildschirms auf das aus Schweden stammende TCO-Label, das strahlungsarme Monitore kennzeichnet.
- Halten Sie einen Mindestabstand von 50 cm zum Monitor ein.
- Stellen Sie Geräte wie Computer, Drucker, Schnurlostelefone in einem möglichst grossen Abstand zum Arbeitsplatz auf.
- Vermeiden Sie Standby-Betrieb, schalten Sie die Apparate bei Nichtgebrauch immer ganz ab.
- Die Strahlung beim Mobiltelefonieren können Sie reduzieren, indem Sie die Freisprecheinrichtung benutzen. Dabei empfiehlt es sich, das Handy weder in der Brusttasche noch in den vorderen Hosentaschen zu tragen. Um Ihren Kopf zu schützen, empfiehlt es sich, ein strahlungsarmes Mobiltelefon zu benutzen. Infos über die Stärke der Strahlung von Handys finden Sie unter: www.topten.ch oder www.handywerte.de.

Dreimaldiewoche

Tania Kummer

In Idas Firma ist jeder Arbeitstag eine Mikro-Olympiade. Sofie nimmt sie morgens unter die Füße, meidet den Fahrstuhl, fünfmaldiewoche Treppensteigen bis in die zwölfte Etage. Rolf und Carsten treffen sich dreimaldiewoche zum Squash über Mittag, Carsten trainiert zusätzlich einmaldiewoche auf dem Crosstrainer.

Deborah, Idas Assistentin, sorgt sich um ihr Gewicht. Noch ist es in Ordnung. Und das soll auch so bleiben! Darum tritt sie dreimaldiewoche im Spinning an Ort in die Pedalen und fragt Ida, ob sie einen Aquajogging-Crashkurs mit ihr besuchen würde. Ida schüttelte den Kopf, es schüttelte sie beim Gedanken, gleich nach der Arbeit im Hallenbad einzutauchen, zuzuhören, umzusetzen, den schweren Kopf mit Anleitungen zu füllen, *aber wir fahren mit dem Rad hin und kommen erfrischt an*, frohlockt Deborah, Ida bockt: *Wie absurd, erfrischt baden zu gehen, ich will nach der Arbeit müde sein dürfen!*

Mike hatte vom Kickboxen dreimaldiewoche Schmerzen im rechten Arm und hält sich nun zweimaldiewoche mit Yoga über Mittag fit, Ida isst ohnehin meistens alleine in der Kantine, die andern sind «Fit um Zwölf» und haben sich mit einer Unterschriftensammlung um eine firmeneigene Sportmassseurin bemüht, die dem fast vollständigen Wohlbefinden das Pünktchen aufs i setzt.

Thomas ist der letzte Krafttrainingsdinosaurier, rüstet dreimaldiewoche im Gym muskulär auf, zwischen Feierabend und Elf-Uhr-Serie, Montag Action, Dienstag Krimi, Mittwoch Comedy.

Jüngst erfuhren Ida und ihre Arbeitskollegen Ergonomie am Arbeitsplatz: Neue Bürostühle mit intelligenten Rückenlehnen, anderen Höhen, Distanzen und Winkeln vom Stuhl zum Tisch. Wäre genug Platz in den Räumlichkeiten der Firma, Ida ist sicher: Nichts würde sie vor einem Indoortennisplatz – im Winter ein Eisfeld – schützen.

Sie beobachtet ihre rennenden, strampelnden, stemmenden und hungernden Kollegen, deren Lust an der Bewegung im Pflicht- und übertriebenen Körperbewusstsein erloschen ist.

Eines Abends löst sich Ida vom gesunden Büro:

Deborah, ich gehe zu Fuss nach Hause, spiegle mich in der Abendstimmung: Schau, das Meer am Himmel aus Blau über Violett bis zum tiefen Orange!

Ida, für so was hab ich keine Zeit, du weißt doch, ich trainiere jetzt Pilates, immer mittwochs, also einmaldiewoche.

Impressum

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
 info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Trägerschaft:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
 Groupe Mutuel Versicherungen
 Lungenliga Zürich
 Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ

Projektleitung, Konzept & Art Direction:

Ursula Hess, KILO&GRAMM

Druck auf PlanoStar (FSC-zertifiziert)

Agenda

Herzlich willkommen zum Ferienplausch

Grosses Sport- und Spielfest für Kinder und Erwachsene. Täglich neues Programm begleitet von Sportleiterinnen und -leitern. Einfach vorbeikommen und mitmachen (vorschulpflichtige Kinder nur in Begleitung Erwachsener). Auskunft unter 044 206 93 93.

Teilnahme gratis, jeweils 10.00 – 13.00 h
 Dienstag – Freitag, 17. – 21. Juli 2007 und
 Dienstag – Freitag, 14. – 18. August 2007
www.sportamt.ch (Veranstaltungen)

Sportagenda für jedermann

Für aktive Zürcherinnen und Zürcher ist ganz viel los. Wer was wann wo machen kann:
www.sportamt.ch (Veranstaltungen)



Cargo- und E-Tram

Eine Dienstleistung von Entsorgung+Recycling Zürich ERZ für die Bevölkerung der Stadt Zürich. Das Cargo-Tram nimmt Sperrgut und das E-Tram elektrische und elektronische Geräte gratis zur Entsorgung entgegen. Ihr Wegwerfgut wird fachgerecht entsorgt und rezykliert. Tramhaltestellen, Daten und Details unter:
www.erz.ch

Städtzürcher Seeüberquerung und Seeschwimmen

Start Strandbad Mythenquai, Ziel Strandbad Tiefenbrunnen. Für Städtzürcher Schüler gratis.
 Mittwoch, 4. Juli 2007
 (Verschiebungsdaten: jeweils Mittwoch, 11. Juli und 22. August 2007)
www.seeueberquerung.ch

Einfach laufen – unkompliziert und erfrischend
 Gratisangebot von CityRunning. Treffpunkte, Startzeiten und Jogging-Hotline unter:
www.cityrunning.ch



Reisestart

Januar – März 06



Frühling

März – Juni 06



Sommer

Juni – September 06



Herbst

September – Dezember 06



Winter

Dezember 06 – März 07



Familie und Zusammenleben

März – Juni 07



Arbeitsplatz und Schule

Juni – September 07



Freizeit

September – Dezember 07



Rückschau

Dezember 07 – Januar 08

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

**Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz