



## «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen»

### Empfehlungen für Pausen und Bewegung

#### Regelmässige Pausen

An Sitzungen und Konferenzen müssen regelmässig kürzere und längere Pausen eingelegt werden, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fit und konzentriert bleiben. Die Unterbrüche sollten hauptsächlich der Verpflegung und Bewegung dienen.

#### Empfehlung

Je nach Dauer eines Anlasses sind entsprechend viele Pausen einzuhalten. Die Konzentration nimmt bereits nach zwanzig Minuten ab. Für Anlässe, die einen halben Tag dauern, sind eine längere (vierzig Minuten) oder zwei kürzere (je zwanzig Minuten) Pausen einzuplanen. Ganztägige Anlässe sollten eine längere Mittagspause von mindestens einer Stunde beinhalten und je zwei kürzere Pausen von zwanzig bis dreissig Minuten vor- und nachmittags.

#### Bedeutung von Pausen für die Leistungsfähigkeit

Pausen erlauben, Besprochenes zu überdenken, Gelerntes zu speichern und sich mit anderen auszutauschen. Pausen sind unverzichtbar für die Wiederherstellung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Pausen sollen genutzt werden, um sich zu verpflegen, soziale Kontakte zu pflegen und sich zu bewegen – den Rücken durchzustrecken und an die frische Luft zu gehen.

#### So oft wie möglich Bewegung

Bewegung kann hauptsächlich in Pausen einer Sitzung oder Konferenz erfolgen. Wenn die Bewegungsmöglichkeiten durch längeres Sitzen eingeschränkt sind, ist es umso wichtiger, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich während der Pausen genügend Bewegung verschaffen.

#### Empfehlungen für gesunde Bewegung

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport empfohlen. Die Intensität sollte sich dabei im mittleren Bereich bewegen, so dass man kaum ins Schwitzen kommt. Es ist nicht unbedingt notwendig, eine halbe Stunde Bewegung am Stück zu absolvieren. Alle Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, können für den betreffenden Tag addiert werden. Diese Basisempfehlung hat bereits eine bedeutende Wirkung auf Gesundheit und Lebensqualität. Werden die Basisempfehlungen bereits umgesetzt, kann mit gezieltem Ausdauer- und Krafttraining noch mehr für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit getan werden. Das Training sollte pro Woche mindestens drei Einheiten von zwanzig bis sechzig Minuten umfassen. Die einzelnen Trainingseinheiten werden bei einer Intensität absolviert, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, eine gleichzeitige Unterhaltung aber noch zulässt.

### **Bedeutung der Bewegung für die Leistungsfähigkeit**

Wenn längere Zeit sitzend verbracht wurde, wird der Körper Bewegung als Erholung empfinden. Durch körperliche Aktivität werden der Körper und vor allem das Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Anschliessend ist es wieder einfacher aufmerksam zuzuhören und sich zu konzentrieren. Damit wird ein Ausgleich für intensive geistige Aktivität geschaffen.

Organisatorinnen oder Organisatoren einer Veranstaltung können für Bewegung sorgen, indem sie beispielsweise in den Pausen Bewegungseinheiten von einer Fachperson durchführen lassen. Es gibt aber auch einen Flyer mit praktischen Tipps für eine Bewegungspause. Er kann im Seminarraum ausgelegt oder jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer zu den Seminarunterlagen gelegt werden.

Die Flyer können auf der 5 am Tag Webseite ([www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)) heruntergeladen oder bestellt werden.

### **Kontaktadresse**

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

### **Weiterführende Informationen**

Die erwähnten Bewegungsempfehlungen wurden erarbeitet von:

- Bundesamt für Sport BASPO ([www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch))
- Bundesamt für Gesundheit BAG ([www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch))
- Gesundheitsförderung Schweiz ([www.hepa.ch](http://www.hepa.ch))
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz ([www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch))