

Den Stress im Kopf entschärfen

Raus aus dem Büro, rein ins Auto, ab zur nächsten Kundin. Wie man auch während langen Autofahrten fit bleibt, erklärt der Bewegungswissenschaftler Curdin Sedlacek.



Nicht nur das Auto braucht Treibstoff. Auch die Bandscheiben wollen mit Nährstoffen versorgt werden. Zum Beispiel durch ein paar Bewegungsübungen auf dem Weg.

Von Franziska Meier

fit im job: Curdin Sedlacek, leben Menschen, die häufig Auto fahren, ungesund?

Curdin Sedlacek: Auto fahren ist grundsätzlich kein Problem. Die Dauer ist entscheidend. Ungesund wird es, wenn man lange in der gleichen Haltung verharrt.

Es besteht also kein Unterschied zwischen dem Sitzen im Büro und dem Sitzen im Auto?

Sitzen im Auto ist ein wenig ungesünder, weil man weniger Bewegungsmöglichkeiten hat.

«Wer genug Fahrzeit einplant, lässt sich weniger aus dem Konzept bringen.»

Wie sorgt man dafür, dass man als FahrerIn dennoch zu Bewegung kommt?

Man kann versuchen, die Termine so zu legen, dass man zwischen den einzelnen Kunden keine allzu grossen Distanzen zurücklegen muss. Vielleicht kann man bei einem Kunden die Besprechung im Stehen statt im Sitzen abhalten. Auch sollte man regelmässig kurze Fahrpausen einlegen, raus aus dem Auto, und ein paar Bewegungsübungen machen. Das gilt besonders auch für Langstreckenfahrer. Optimal ist es, täglich ein paar Minuten lang Muskelaufbauübungen zu machen, besonders für die Bauch- und Rückenmuskulatur, Rumpfbeugen beispielsweise. Gerade Rückenbeschwerden verschwinden durch Muskeltraining meist wieder.

Durch Stau, rüpelhafte Verkehrsteilnehmer etc. lassen sich viele stressen. Was tun in solchen Situationen?

Tief durchatmen und entspannen, sich ablenken, Musik hören, später allenfalls einen Spaziergang machen oder Sport treiben. Wie man mit Stress umgeht, hat viel mit den eigenen Ressourcen zu tun. Wer fit und ausgeschlafen ist und genug Zeit für die Fahrt einplant, lässt sich weniger aus dem Konzept bringen als jemand, der unter Druck steht. Und: Ein grosser Teil des Stresses entsteht im Kopf.

Das heisst?

Wir haben die Möglichkeit, den Stress durch unsere eigenen Gedanken grösser oder kleiner zu machen. Ein Bus-Chauffeur beispielsweise, der zweimal hintereinander mit dem gleichen unfreundlichen Fahrgast zu tun hat, steigert sich möglicherweise, wenn er ihn das dritte Mal von Weitem an der Haltestelle sieht, bereits in etwas hinein. Und regt sich in der Folge schon zwei Stationen vor dieser Haltestelle auf – oder bereits am Morgen oder sogar bereits dann, wenn er den Dienstplan mit der entsprechenden Linie sieht. Indem er reflektiert, ob sein Stressverhalten wirklich Sinn macht, kann er seinen Ärger aber auch wieder minimieren. ••

ÜBUNGEN ONLINE

Entspannungs- und Aufbauübungen für Leute, die oft Autofahren unter: <http://www.arbeitsmedizin.ch/ueber-das-ifa/dokumente/physiotherapie>

ZUR PERSON

Curdin Sedlacek ist Dipl. Natw. ETH und Bewegungswissenschaftler. Er ist tätig als Projektleiter, Berater und Trainer beim Institut für Arbeitsmedizin ifa in Baden. Unter anderem gibt er Kurse für Fahrpersonal.



TIPPS FÜR UNTERWEGS

- Regelmässig Pausen einlegen und sich bewegen
- Wer lange fährt und dann unaufgewärmt schwere Objekte aus dem Fahrzeug lädt: korrekte Hebe- und Tragbewegungen ausführen.
- Grundeinstellungen des Autositzes hin und wieder ein wenig variieren. Grundsätzlich gilt: Die Lehne steht in einem 100-Grad-Winkel zur Sitzfläche. Die Ober- und Unterschenkel stehen in einem 90-Grad-Winkel (oder etwas mehr) zueinander. Die Lehne immer als Rückenstütze benutzen – auch wenn man das Lenkrad bis zum Anschlag dreht. Lenkrad in angenehmer Distanz zum Körper.

Informationen: Curdin Sedlacek