

**4 Vorwort**

.....

**Gesundheitsprophylaxe**

**6 Halten Sie sich fit**

.....

**Stress- und Energiemanagement**

**9 Nervös, gereizt und angespannt?**

.....

**Belastungen und Beanspruchungen**

**14 Nicht jeder empfindet gleich**

.....

**Work-Life-Balance**

**16 Verlieren Sie nicht das Gleichgewicht**

.....

**Zeitmanagement**

**20 Der Tag hat nur 24 Stunden**

.....

**Entspannungstechniken**

**25 In der Ruhe liegt viel Kraft**

.....

**Gefährdungsbeurteilung**

**31 Genau hinsehen!**

.....

**FAQ**

**38 Was Lehrkräfte wissen wollen**

.....

**Linktipps**

**43 Interessante Seiten im Netz**

# Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer ist in den letzten Jahren zunehmend in das Blickfeld der Öffentlichkeit und insbesondere der Personen und Institutionen geraten, die für die Qualität der Schulen verantwortlich sind. Den Anstoß für diese Entwicklung gaben das Arbeitsschutzgesetz, das 1996 in Kraft trat, und die Ergebnisse der internationalen Schulleistungsvergleichsstudien Anfang der 2000er Jahre.

Mit dem Arbeitsschutzgesetz, das europäische Richtlinien zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz von Beschäftigten in deutsches Recht umsetzt, wurde erstmalig eine einheitliche Rechtsgrundlage für den betrieblichen Arbeitsschutz in der Privatwirtschaft und im öffentlichen Dienst geschaffen. Dadurch wurden unter anderem auch die Kultus- und Schulministerien sowie die privaten Schulträger verpflichtet, die Gesundheit der Lehrkräfte durch Maßnahmen des Arbeitsschutzes zu sichern und zu verbessern.

Die Ergebnisse der Schulleistungsvergleichsstudien, vor allem aber auch die nachfolgenden wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit von Schule haben deutlich gemacht, dass Lehrkräfte Schlüsselpersonen für die Güte einer Schule sind. Ihre Qualität wird wesentlich durch die Arbeitsfähigkeit ihrer Lehrerinnen und Lehrer bestimmt. Grundlage der Arbeitsfähigkeit ist wiederum deren physische und psychische Gesundheit. Je besser das Wohlbefinden und die Gesundheit der Lehrerinnen und Lehrer sind, desto positiver fallen ihre pädagogischen Interaktionen, bildungsanregenden Impulse

und Aktivitäten aus. Insofern ist die Feststellung so zentral wie lapidar: Eine gute Schule gründet auf der Gesundheit ihrer Lehrerinnen und Lehrer. Die Förderung der Lehrgesundheit ist schulische Qualitätsentwicklung.

## Lehrgesundheit fördern

Wer eine gute Schulqualität fordert, muss die Lehrgesundheit fördern. Diese Forderung gilt aber auch umgekehrt. So schätzen sich Lehrkräfte gesünder ein, wenn sie der Auffassung sind, dass ihre Schule eine gute Schule ist. Vor allem die Qualitätsmerkmale „Sozialklima/Schulkultur“ und „Leitungsverhalten“ haben großen Einfluss auf die Gesundheit der Lehrkräfte. Der wechselseitige Zusammenhang zwischen Bildung und Gesundheit muss auch in der schulischen Prävention und Gesundheitsförderung ihren Niederschlag im Sinne des Konzeptes „Gute gesunde Schule“ finden.

Das Bild, das die vorliegenden Studien fast übereinstimmend von der Lehrgesundheit zeichnen, ist wenig beruhigend. Mindestens 20 Prozent der Lehrkräfte leiden demnach unter körperlichen und vor allem seelischen Belastungen und weisen gravierende gesundheitliche Beanspruchungen auf, die zum Beispiel eine medizinische beziehungsweise psychotherapeutische Behandlung erfordern. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Schule zu Schule sehr unterschiedlich sein können. Ob Anforderungen und Arbeitsbedingungen die Gesundheit beeinträchtigen, hängt zum einen davon ab, welche persönlichen Voraussetzungen die



Dr. h. c. Heinz Hundeloh, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Leiter des Bereichs Bildungseinrichtungen bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

einzelnen Lehrkräfte mitbringen und wie sie Belastungen wahrnehmen und deuten. Zum anderen spielen die Arbeitsbedingungen eine entscheidende Rolle. Diese sind aber nicht überall gleich, sondern unterscheiden sich von Schule zu Schule mehr oder weniger stark.

### Prävention ist Ausdruck von Professionalität

Eine nachhaltig wirksame Prävention und Förderung der Lehrergesundheit erfordert somit die Bereitschaft jeder einzelnen Lehrkraft, sich gesund zu erhalten und die eigene Gesundheit zu fördern. Ohne die Bereitschaft, sich selbst wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen und entsprechende Schlüsse

daraus zu ziehen, ist eine lernende, explorative Berufspraxis ebenso wenig vorstellbar wie eine wirksame Vorbeugung gesundheitlicher Beanspruchungen. Prävention ist ein wichtiger Bestandteil von Professionalität.

Vor diesem Hintergrund gewinnt das Selbstmanagement für die Qualität des Lehrerhandelns im Allgemeinen und für den Erhalt und die Förderung der Lehrergesundheit im Besonderen eine generelle Bedeutung. Einige Möglichkeiten des Selbstmanagements werden von den Autoren dieser Broschüre vorgestellt. Sie geben Hilfen, wie man mit der vorhandenen Arbeitszeit effektiv umgehen kann, zeigen auf, wie eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Privatleben hergestellt werden kann und geben Anregungen, erfolgreich mit Stress umzugehen, sich zu entspannen und vom Arbeitsalltag abzuschalten.

Es sind aber auch präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen auf der Schulebene erforderlich. Diese Maßnahmen werden vor allem dann nachhaltig wirksam sein, wenn sie nicht nur das Anliegen Einzelner, sondern das der gesamten Schulgemeinschaft sind und wenn sie auf der Grundlage einer Analyse und datenbasiert im Rahmen eines Schulentwicklungsprozesses konzipiert und realisiert werden. Die Analyse muss zwar als verpflichtenden Bestandteil die Gefährdungsbeurteilung umfassen, darf sich aber nicht nur auf die Risiken und Gefährdungen beschränken, sondern sollte auch die Ressourcen einer Schule und ihrer Lehrerinnen und Lehrer berücksichtigen. ✪ *Dr. h. c. Heinz Hundeloh*



## Halten Sie sich fit

### Das Einmaleins Ihrer Gesundheitsprophylaxe

**Gesundheit und Gesundheitsthemen haben einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Doch was heißt schon gesund? Und was kann man tun, um es zu bleiben oder wieder zu werden?**

➤ Die Weltgesundheitsorganisation hat bereits in ihrer Definition von 1973 auf die Bedeutung des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens für die eigene Gesundheit hingewiesen. Nicht allein das Fehlen einer Krankheit mache gesund, auch die seelischen und sozialen Umstände müssten stimmen, um sich fit und gesund zu fühlen. Heutzutage erweitert die Wissenschaft den Gesundheitsgedanken um zusätzliche Aspekte, die stärker auf das eigenverantwortliche Handeln des Einzelnen abzielen. Der Erziehungswissenschaftler Klaus Hurrelmann beschreibt Gesundheit als „das

Stadium des Gleichgewichts von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, das eintritt, wenn einem Menschen eine Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äußeren (sozialen und materiellen) Anforderungen gelingt“.

In diesem Beitrag geht es um das Einmaleins der Dinge, die Sie für Ihr körperliches Wohlbefinden tun können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass gewisse Faktoren vorgegeben und nicht zu ändern sind, zum Beispiel genetische Risiken für bestimmte Krankheiten, oder die simple Tatsache, dass wir älter

werden. Aber es gibt trotzdem Einiges, was jeder von uns tun kann, um sein Risiko krank zu werden, zu reduzieren. Tipps für ein gutes seelisches Gleichgewicht bekommen Sie auf den folgenden Seiten dieser Broschüre.

## Bleiben Sie in Bewegung

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die belegen, dass regelmäßiger Ausdauersport nicht nur vor Krankheiten schützt, sondern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Um einen positiven Effekt zu erreichen, sollte man zirka 150 Minuten pro Woche moderates Ausdauertraining absolvieren, also zum Beispiel fünfmal pro Woche eine halbe Stunde lang walken, joggen oder Fahrrad fahren. Die körperliche Belastung muss dabei so hoch sein, dass die Herzfrequenz ansteigt, sich die Atemfrequenz erhöht und der Körper ins Schwitzen kommt. Einzelne Trainingseinheiten sollten nicht weniger als 10 Minuten dauern. Wenn Sie das nicht auf Anhieb schaffen, versuchen Sie fürs Erste, mehr Aktivität in Ihren Alltag einzubauen: Treppe statt Aufzug nehmen, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für das Entstehen und Fortschreiten einer Koronaren Herzkrankheit (KHK). Übrigens: Auch regelmäßige Gartenarbeit hat einen positiven Effekt!

## Vermeiden Sie Übergewicht

Ärzte und Gesundheitsexperten sind sich einig: Eines der größten Risiken für unsere Gesundheit liegt im Übergewicht. Das bedingt ein deutlich höheres Risiko, an Koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, aber auch an Krebsleiden

.....

**Empfohlen wird ein BMI im Bereich Normalgewicht bis leichtes Übergewicht (BMI von 18,5–27). Mehr Infos unter [www.bmi-rechner.net](http://www.bmi-rechner.net).**

.....

wie Brust- oder Darmkrebs zu erkranken. Je höher der Body Maß Index (BMI), desto größer das Risiko. Es kommt aber nicht allein auf das Gewicht an, sondern auch auf das Verhältnis von Muskulatur zu Fett und auf die Fettverteilung. Wer viele Muskeln hat und wenig Fett, hat ein geringeres Krankheitsrisiko. „Bauchfett“ ist schlechter als „Hüftspeck“. Mehr Informationen zu dieser Thematik finden Sie unter [www.diabetesstiftung.org/risiko-bauchumfang.html](http://www.diabetesstiftung.org/risiko-bauchumfang.html).

## Lassen Sie sich untersuchen

Unerkannte oder zu spät diagnostizierte Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen verlaufen oft tödlich. Regelmäßige medizinische Vorsorgeuntersuchungen helfen, Risikofaktoren oder Krankheitssymptome frühzeitig zu entdecken und falls nötig zu behandeln. Je früher eine Krebserkrankung entdeckt wird, desto besser sind in der Regel

### ➤ Info

*Verbeamtete und beihilfeberechtigte Lehrkräfte können sich direkt bei ihrem Hausarzt oder der Kasse erkundigen, welche Untersuchungen bezahlt werden. Gesetzlich versicherte Lehrkräfte finden Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen unter <http://www.bmg.bund.de/krankenversicherung/leistungen/frueherkennung-vorsorgeleistungen.html>.*

# Gute gesunde Schule



## Gesund bleiben im Lehrertag

- Das Einmaleins der persönlichen Gesundheitsprophylaxe
- Zeit-, Stress- und Energiemanagement
- Work-Life-Balance
- Entspannungstechniken
- FAQ: Die häufigsten Fragen in der Lehrersprechstunde

Umfang: 44 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-401-8 | Preis: 3,20 €



## Bewegte Grundschule

- Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern
- Lernkultur und Unterrichtsqualität
- Lern- und Lebensraum Schule
- Schulorganisation

Umfang: 48 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-420-9 | Preis: 3,20 €



## Kraft tanken im Lehrertag

- Übungsprogramm von Jimmy Little speziell für Lehrkräfte
- Leicht erlernbare Atemtechniken
- Effektive Entspannungsmethoden
- Motivationshilfen für einen aktiven Lebensstil

Umfang: 44 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-421-6 | Preis: 3,20 €



Die Broschürenreihe zur „Guten gesunden Schule“ wird kontinuierlich erweitert. Informieren Sie sich!

Universum Verlag GmbH  
Taubenstr. 54 | 65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611 90 30-501  
www.universum.de

# Für einen besseren Schulalltag

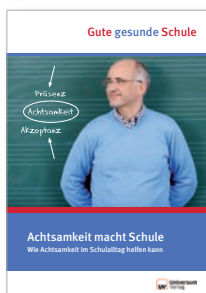
## Die neue Fachreihe für Lehrerinnen und Lehrer



### Chemieunterricht – aber sicher!

- Chemieunterricht planen, halten und nachbereiten
- Praktische Hilfen für die Gefährdungsbeurteilung
- Kennzeichnung und Aufbewahrung von Chemikalien
- Mit Beispielen aus dem Schulalltag
- Checklisten

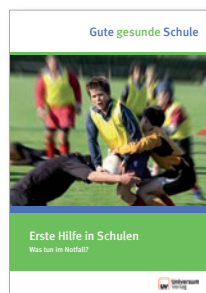
Umfang: 48 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-419-3 | Preis: 3,20 €



### Achtsamkeit macht Schule

- Achtsamkeit und ihre Wurzeln
- Achtsame Selbstregulation
- Achtsamer Umgang mit anderen
- Achtsame Schulkultur
- Mit vielen Übungen und Selbstchecks

Umfang: 52 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-417-9 | Preis: 3,20 €



### Erste Hilfe in Schulen

- Rechtliche Grundlagen
- Akuter Notfall – und nun?
- Auf dem Pausenhof und bei Klassenfahrten
- Im naturwissenschaftlichen Unterricht
- Bei Sportveranstaltungen
- Auf dem Schulweg
- Schulsanitätsdienst

Umfang: 48 Seiten | Format: DIN A5  
ISBN: 978-3-89869-418-6 | Preis: 3,20 €