

„Zukunft Karriere Fachkräfte“: Mediziner und Berater Michael Majer hält einen Vortrag zum Thema „Gesund arbeiten – die Geheimnisse einer guten Work-Life-Balance“

„Mit leerem Tank fährt das Auto nicht“

Es ist nicht immer leicht, Arbeit und Privatleben unter einen Hut zu bekommen. Dabei ist ein gesundes Gleichgewicht von Belastung und Erholung das A und O im Berufsleben, wie der Facharzt für Arbeitsmedizin Michael Majer betont.

Von Elisa Katt

Odenwald-Tauber. Wer kennt das nicht: Nach einer anstrengenden Arbeitswoche voller Termine ist der Akku leer. Jetzt ist eine Erholungsphase wichtig, um ihn wieder aufzuladen. Doch vielen Berufstätigen fällt es schwer, das richtige Gleichgewicht zu finden. Das weiß auch Dr. med. Michael Majer, der bei der Jobmesse „Zukunft Karriere Digital“ einen Vortrag unter dem Titel „Gesund arbeiten – die Geheimnisse einer guten Work-Life-Balance“ halten wird. Im Interview verrät der Mediziner und Berater, warum ein gesundes Verhältnis von Arbeit und Privatleben so wichtig ist, welche Folgen ein fehlendes Gleichgewicht haben kann, und wie das gesamte Unternehmen von einer guten Work-Life-Balance profitiert.



Herr Dr. Majer, warum brauchen wir eine gute Work-Life-Balance? Michael Majer: Ich vergleiche das gern mit dem Autofahren. Wenn Sie nicht tanken, bleiben Sie früher oder später stehen. Mit anderen Worten: Neben der Arbeit muss es immer auch Zeit geben, die der Regeneration dient. Sonst sind Sie auf Dauer nicht mehr leistungsfähig.

Die Corona-Pandemie ist ein gesundes Gleichgewicht nicht sehr zuträglich, oder? Majer: Die Pandemie ist in diesem Zusammenhang eine Katastrophe. Es ist eine millionenfache seelische Traumatisierung in einer Dimension, die man sich nie hätte träumen lassen.

Zur Person: Michael Majer

Dr. med. Michael Majer ist Gründer und Geschäftsführer des Zentrums für Personalgesundheit (ZfP) Tauberfranken. Er ist Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin – Notfallmedizin, Psychotherapie. Als Betriebsarzt hat er viele Jahre Erfahrungen in der Wirtschaft gesammelt.

Zu seinen Schwerpunktthemen zählen unter anderem gesunde Führung und Burnout-Prävention. Das ZfP berät Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter zur Steigerung der Personalgesundheit und Leistungsfähigkeit und führt auch die gesetzlich verpflichtende Psychische Gefährdungsbeurteilung durch.



Nach einer anstrengenden Arbeitswoche ist Entspannung wichtig, um den eigenen Akku wieder aufzuladen.

BILD: DPA/FELIX KÄSTLE

lassen. Die Bedeutung von seelischem Ausgleich ist enorm gewachsen, weil die Belastung zugenommen hat. Menschen sind für ihren psychischen Haushalt auf Beziehungen und Nähe angewiesen. Das hat die Pandemie dramatisch reduziert.

Sie sind Geschäftsführer des Bad Mergentheimer Zentrums für Personalgesundheit. Ist der Beratungsbedarf gestiegen? Majer: Man merkt es überall. Ich habe kürzlich mit einem Psychiater in einer Klinik gesprochen und der sprach von dramatischen Folgen. Das ganze Thema Konfliktbewältigung hat massiv an Bedeutung gewonnen. Die Nerven liegen blank.

Waran merke ich denn, dass das Gleichgewicht von Arbeit und Erholung womöglich nicht stimmt? Majer: Die Symptome sind vielfältig. Früher oder später führt die psychische Belastung zu psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenbeschwerden oder Tinnitus im Ohr. Auch Schlafstörungen kommen vor. Viele sehen diese zunächst gar nicht als Beschwerde an, dabei braucht der Körper dringend Schlaf, um sich zu erholen. Ein anderes Beispiel sind Rückenschmerzen: Rund 80 Prozent der Fälle sind nicht organisch, sondern psychosomatisch bedingt. Die Betroffenen brauchen bei solchen Krankheitserscheinungen im Schnitt sieben Jahre, um dahinter zu kommen, wo ihre Beschwerden eigentlich herkommen.

Und für solche Anzeichen sensibilisieren Sie in Ihrem Vortrag? Majer: Wir sehen in der Präventionsberatung und in vielen Unternehmen, dass Menschen Probleme haben, sich einzusetzen, dass sie Regeneration brauchen. Im ständigen Dauerlauf sind sie gefährdet, denn wer sich nicht erholt, kann dadurch sehr wahrscheinlich krank werden. Deswegen lautet eine meiner

Hauptbotschaften: Nein, Regeneration wird nicht überschätzt. Ich kann nur jedem raten, das sehr ernst zu nehmen und das für sich in seinem persönlichen Leben umzusetzen.

Leichter gesagt als getan – vor allem, wenn ich gar nicht merke, dass etwas schief läuft. Majer: Auf keinen Fall sollte man versuchen, sich selbst weiszumachen, diese Themen seien unwichtig. Die Person, die mich aus dem Spiegel anblickt, darf Erholung brauchen.

Ist fehlende Selbstfürsorge eine Art Volkskrankheit? Majer: Selbstreflexion und Selbstfürsorge sind schon immer recht stiefmütterlich behandelte Themen. Die wichtigste Beziehung, die ein Mensch hat, ist die zu sich selbst. Es kommt vor, dass Personen mit sich selbst in Konflikt stehen. Je weniger Wertschätzung in dieser Beziehung ist, desto geringer die Fürsorge – das gilt für zwischenmenschliche Beziehungen ebenso wie für die Beziehung zu sich selbst.

Welche Wege gibt es, für die nötige Entspannung zu sorgen? Majer: Es gibt viele Möglichkeiten, das zu erkennen?

ZUKUNFT KARRIERE FACHKRÄFTE

Eine Initiative von: **Fränkische Nachrichten** Powered by: **Opportunities Tauberfranken**

Unterstützt von: **Bundesagentur für Arbeit**, **IHK**, **FABI**, **Stadtwerk Tauberfranken**, **HOHENLOHE**

Majer: Da gibt es gesundheitsverträgliche, nicht so gesundheitsverträgliche und sogar schädliche Methoden. Bei letzteren sind wir beim Thema Sucht. Praktisch jede Sucht entsteht dadurch, dass man das Bedürfnis nach Entspannung auf langfristig sehr ungesunde Weise befriedigt. Stattdessen sollten sich Betroffene alternative, gesunde Methoden suchen. Da gibt es kein Patentrezept, sondern so viele Möglichkeiten wie Menschen.

Und wenn ich die Balance nicht in den Griff bekomme? Majer: Dann rutsche ich ins Burntout. Also – um auf das Bild des Autos zurückzukommen – mit hundert Stundenkilometern in die Garage. Es ist klar: Das ist nicht gut fürs Auto.

Wie kann ich verhindern, dass es so weit kommt? Majer: Das Wichtigste ist die Fähigkeit, sich selbst eingestehen zu können: Ich brauche Pausen. Es geht damit weiter, dass ich es nach außen kommuniziere. Die Vorgesetzten können das im Zweifel ja nicht riechen. Da müssen Menschen rechtzeitig in die Offensive gehen und die Probleme ansprechen. Im eigenen Sinne und für den Erfolg seines Arbeitgebers, denn jeder längerfristige Ausfall kann Umsatz und die eigene Karriere kosten.

Was bedeutet das für Führungskräfte? Majer: Es ist wichtig, dass Führungskräfte als Multiplikator funktionieren und als Vorbild wirken. Eine Führungskraft, die eine gute Work-Life-Balance vorlebt, ist bereits die halbe Miete. Es gibt ein schönes Zitat von Karl Valentin: Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.

Auch für Arbeitgeber ist es sicher nicht immer einfach, Probleme zu bemerken. Gibt es Möglichkeiten, das zu erkennen? Majer: Es gibt weltweit viele Studien, die belegen, dass es sich lohnt, in betriebliches Gesundheitsmanagement zu investieren. Allein rechnerisch: Durch einen sinkenden Krankenstand sparen Unternehmen fast drei Mal mehr ein, als für Präventionsmaßnahmen ausgegeben wird. Vielleicht nicht direkt zum Monatsende, aber auf lange Sicht mit Sicherheit. Und das interessiert nicht nur den Controller, sondern auch den Geschäftsführer – vor allem aber die Belegschaft.

Die digitale Jobmesse

„Zukunft Karriere Fachkräfte“ findet am Samstag, 26. Juni, von 10 bis 17 Uhr statt und bietet interessierten Menschen aus der Region die Möglichkeit, mit potenziellen Arbeitgebern ins Gespräch zu kommen. Vorträge und Beratungsangebote bereichern das Angebot.

Durch das Programm wird der Journalist, Moderator und Medienberater Bernd Meidel führen.

Weitere Informationen gibt es unter www.zukunft-karriere.de im Internet. Dort werden Teilnehmer zur Anmeldung auf der Plattform „TalentSpace“ weitergeleitet. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Registrierung gibt es als Fotostrecke unter www.fnweb.de.

Majer: Ja, die sind sogar seit 2014 vorgeschrieben: Unternehmen sind verpflichtet, eine psychische Gefährdungsbeurteilung durchzuführen. Das heißt, ich muss mich als Arbeitgeber fragen: Wie geht es meiner Belegschaft. Und zwar nicht anhand eines subjektiven Eindrucks, sondern anhand von psychologischen Testkriterien. Nach dieser Evaluation folgt die Frage, wie die psychische Belastung reduziert werden kann.

Wie kann davon das gesamte Unternehmen profitieren? Majer: Es gibt weltweit viele Studien, die belegen, dass es sich lohnt, in betriebliches Gesundheitsmanagement zu investieren. Allein rechnerisch: Durch einen sinkenden Krankenstand sparen Unternehmen fast drei Mal mehr ein, als für Präventionsmaßnahmen ausgegeben wird. Vielleicht nicht direkt zum Monatsende, aber auf lange Sicht mit Sicherheit. Und das interessiert nicht nur den Controller, sondern auch den Geschäftsführer – vor allem aber die Belegschaft.

Beim Hilfeleuten

18-Jährigen mit Waffe bedroht

Würzburg. Ein 18-Jähriger wurde am Samstag zwischen 19 und 19.30 Uhr im Würzburger Ringpark mit einer Waffe bedroht, während er sich um einen am Boden liegenden Mann kümmerte. Jetzt sucht die Polizei Zeugen des Vorfalls.

Der junge Erwachsene hatte sich in dem Park auf Höhe Bismarckstraße um einen Mann gekümmert, der stark alkoholisiert am Boden lag. Währenddessen tauchte, so berichtete der junge Mann, ein Unbekannter auf, der den Ersthelfer beleidigte und wegschickte. Als dieser sich aber trotzdem weiter um die hilflose Person kümmerte, zog der Unbekannte plötzlich eine Pistole aus der Hosentasche und bedrohte den Ersthelfer damit. Dieser flüchtete und alarmierte die Polizei.

Den Mann mit der Waffe hat er wie folgt beschrieben: circa 35 Jahre alt, 1,70 Meter groß, kräftige Statur, Glatze, Spitzname „Ronny“, am Oberkörper unbekleidet, schwarze Tätowierungen am oberen Rumpfbereich und an beiden Unterschenkeln. Die Polizeiinspektion Würzburg-Stadt braucht jetzt Zeugen, die Hinweise zum Täter geben können. Diese melden sich unter Telefon 0931/457-2230 bei der Polizeidienststelle. *pol*

Zwei Kinder im Auto

Mit fast zwei Promille am Steuer

Heilbronn. Aufmerksame Zeugen haben am Freitag gegen 22.30 Uhr einen 34-Jährigen davon abgehalten, alkoholisiert weiter mit seinem Auto durch Heilbronn zu fahren. Der Mann fuhr mit seinen Honda auf der Stierstraße. Plötzlich hielt er sein Auto an und stürzte aus dem Fahrzeug. Zeugen bemerkten, dass der Fahrer alkoholisiert war und sich außerdem noch zwei Kinder im Auto befanden. Daraufhin zogen diese den Schlüssel des Fahrzeugs ab, um den Mann an der Weiterfahrt zu hindern. Eine alarmierte Polizeistreife fand den Mann neben seinem Wagen auf dem Boden liegend vor und führte einen Alkoholest mit ihm durch. Weil dieser einen Wert von 1,98 Promille anzeigte, musste der 34-Jährige die Polizisten in ein Krankenhaus begleiten und eine Blutprobe sowie seinen Führerschein abgeben. *pol*

Auf Alter Mainbrücke

Maskenpflicht gilt nicht mehr

Würzburg. Aufgrund einer Inzidenzzahl von deutlich unter 20 an den letzten sechs Tagen im Stadtgebiet Würzburg ist die Maskenpflicht auf der Alten Mainbrücke seit Montagabend außer Kraft gesetzt. Die Stadt Würzburg weist allerdings darauf hin, dass Achtsamkeit, Rücksichtnahme, Abstandsregelungen und Kontaktbeschränkungen auch weiterhin gelten.

Stadt und Landkreis Würzburg: Inzidenz aktuell bei 11,1

Mehr als 241 000 Bürger mindestens einmal geimpft

Würzburg. Das Robert-Koch-Institut (RKI) hat für den Landkreis Würzburg am Montag, 21. Juni, eine 7-Tage-Inzidenz von 11,1 bekanntgegeben.

In den beiden Impfbekanntenen von Stadt und Landkreis Würzburg wurden laut RKI-Dashboard insgesamt 129 121 Impfungen verabreicht. 70 847 Personen erhielten ihre erste Impfung, 58 274 Personen wurden bereits zum zweiten Mal geimpft. In den Kliniken wurden insgesamt 24 638 Impfungen verabreicht, davon 12 419 Erstimpfungen und 11 949 Zweitimpfungen. In den

Praxen erfolgten 87 987 Impfungen, davon 58 550 Erst- sowie 29 437 Zweitimpfungen. Insgesamt wurden bislang somit 241 476 Impfungen in Stadt und Landkreis abgegeben, 141 816 Erstimpfungen sowie 99 660 Zweitimpfungen.

Damit sind 49,0 Prozent der Bürger in Stadt und Landkreis Würzburg erstgeimpft, bei der Zweitimpfung liegt die Quote bei 34,5 Prozent.

Zum Vergleich: Bayernweit wurden bislang 47,8 Prozent der Bürgerinnen und Bürger erstgeimpft, bei der Zweitimpfung liegt die Quote bei 30,7 Prozent. *pm*

Universitätsklinik Würzburg: Laiengerechte Vorträge und ergänzende Diskussionen am 30. Juni im Burkardushaus

Expertenrat zu Augenerkrankungen

Würzburg. Grauer und Grüner Star, altersbedingte Maculadegeneration, trockene Augen – am Mittwoch, 30. Juni nehmen bei einer öffentlichen Veranstaltung Expertinnen und Experten der Würzburger Universitäts-Augenklinik ein ganzes Bündel von häufigen Augenerkrankungen in den Blick. Die laiengerechten Vorträge und die ergänzenden Diskussionen mit dem Publikum finden ab 14.30 Uhr im Tagungszentrum Burkardushaus, Am Bruderhof 1 in Würzburg statt.

Ein durchgehender Aspekt dabei ist die Eigenverantwortung der Patienten. Zum Beispiel bei Katarakt. „Auch wenn weder Medikamente

noch Verhaltensmaßnahmen am Fortschreiten des Grauen Stars etwas ändern können, kann die oder der Betroffene doch mitbestimmen, wann und wie die Operation stattfindet“, betont Dr. Daniel Kampik. Der Oberarzt der Würzburger Universitäts-Augenklinik fährt fort: „Je nach den eigenen Ansprüchen, zum Beispiel in Bezug auf das Autofahren oder das Lesen, kann die Operation frühzeitig erfolgen oder noch ein paar Jahre abgewartet werden.“

Auch bei trockenen Augen – einer Volkskrankheit, die mit dem Alter zunimmt – ist vielfach die Selbsttherapie der Patienten gefragt. Die wichtigste Maßnahme ist hier die re-

gelmäßige, oft dauerhafte Anwendung von Tränenersatzmitteln. Kampik hierzu: „Diese sind in jeder Regel nicht verschreibungspflichtig und können rezeptfrei in jeder Apotheke besorgt werden.“

Eine andere Form des persönlichen Engagements sei, so Kampik, die Hornhautspende. „Obwohl fast jeder Mensch – auch unabhängig vom Alter – als Hornhautspender geeignet ist, herrscht in Deutschland ein Mangel an Spender-Hornhäuten“. Gerade deshalb sei es sehr wichtig, dass sich jeder zu Lebzeiten Gedanken macht, ob sie oder er einmal seine Hornhäute – wie gegebenenfalls auch andere Organe – spenden möchte. Die Veranstaltung deckt noch viele weitere Themen ab. Durch das Programm, das bis 18.30 Uhr geht, führt Frank Krogmann. Der Medizinhistoriker bereichert jedes der diskutierten Krankheitsbilder mit kurzweiligen Details aus der Geschichte.

Organisiert wird die kostenlose Tagung vom Verein der Freunde und Förderer der Universitäts-Augenklinik Würzburg. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Deshalb ist eine Anmeldung unter E-Mail: vornberger_f@ukw.de besonders wichtig. Das diskutierte Programm findet sich unter www.ukw.de/augenkl/veranstaltungen