

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 46 (2010)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Kurzhinweise

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kurzhinweise

### ■ Der Wert von Pausen

«Jeder Belastung muss eine Erholungsphase folgen», dieser an und für sich anerkannte Grundsatz wird in der Arbeitswelt immer häufiger verletzt. Norbert K. Semmer, Professor mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern, beschäftigt sich mit dem Wert von Pausen. Dauert eine Belastung zu lange an, so ist es schwierig, nachher eine wirkliche Erholung zu erreichen. Die Belasteten sind zunehmend gereizt, und die Unfallhäufigkeit nimmt zu, erklärte Semmer an der letzten Nationalen Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung in Zürich. Die Ermüdung ist zudem keine lineare Erscheinung, sondern steigt bei Belastung exponentiell an. Es ist deshalb wichtig, sie früh aufzufangen – mit gezielten Pausen. Semmer: «Wenn Mitarbeitende wenige Tage fehlen, dann ist das nicht Faulheit, sondern eine wichtige Kompensation der Belastung.» Insbesondere, da ausgleichende Aktivitäten wie Sport in solchen Stressphasen zu kurz kommen. (bc)

## En bref

### ■ Les bienfaits des pauses

«Chaque période de travail doit être suivie d'une période de pause», ce principe reconnu est enfreint de plus en plus souvent dans le monde du travail. Norbert K. Semmer, professeur spécialisé dans la psychologie du travail et des organisations à l'Université de Berne, s'est intéressé aux bienfaits des pauses. Si un effort dure trop longtemps, il est difficile ensuite de bien se reposer. Les personnes deviennent plus irriables et la fréquence des accidents augmente, a expliqué Norbert Semmer lors du dernier congrès national de promotion de la santé en entreprise organisé à Zürich. La fatigue n'est pas un phénomène linéaire, elle augmente de manière exponentielle en cas de surcharge. Il est donc important de prendre ses précautions assez tôt en faisant des pauses ciblées. «Lorsque des employés sont absents quelques jours, ce n'est pas de la paresse, mais une compensation nécessaire face à la charge de travail», explique Norbert Semmer. En particulier parce que les activités compensatrices comme le sport sont délaissées au cours des phases de stress. (bc)

## Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

## Manifestations

Voici les dates de manifestations interdisciplinaires consacrées à des questions actuelles du secteur de la santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, thème	Weitere Informationen Informations complémentaires
10. Juni 2010, Fribourg	4. Schweizerischer Kongress für Arbeit und Gesundheit: «Angst und Hoffnung: Arbeit und Gesundheit in Zeiten der Krise»	<a href="http://www.i-s-t.ch">www.i-s-t.ch</a>
10 juin 2010, Fribourg	4 <sup>e</sup> Congrès suisse sur la santé au travail: «Peurs et espoirs: la santé au travail à l'épreuve de la crise»	<a href="http://www.i-s-t.ch">www.i-s-t.ch</a>
17. Juni 2010, Zürich	Symposium Forum Managed Care: «20 Jahre Managed Care – jetzt erst recht!»	<a href="http://www.fmc.ch">www.fmc.ch</a>
17 juin 2010, Zurich	Symposium Forum Managed Care: «20 ans de Managed Care – maintenant plus que jamais!»	<a href="http://www.fmc.ch">www.fmc.ch</a>
2. September 2010, Fribourg	Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung	<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch">www.gesundheitsfoerderung.ch</a>
2 septembre 2010, Fribourg	Congrès national pour la promotion de la santé en entreprise	<a href="http://www.promotionsante.ch">www.promotionsante.ch</a>
9.–10. September 2010, Nottwil LU	Swiss Public Health Conference: Soziale Verantwortung und Gesundheit.	<a href="http://www.publichealth.ch">www.publichealth.ch</a>
9–10 septembre 2010, Nottwil LU	Swiss Public Health Conference: Santé et responsabilité sociale	<a href="http://www.publichealth.ch">www.publichealth.ch</a>



## WERDEN SIE BACKAPP PARTNER!

Über 120 Therapeuten setzen BackApp in der Therapie ein und empfehlen BackApp zu attraktiven Konditionen Ihren Patienten weiter. Sie übernehmen die fachlich, kompetente Beratung und wir die gesamte administrative Abwicklung.



Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [info@moving-people.ch](mailto:info@moving-people.ch)  
Tel: 055 244 48 90  
moving-people GmbH  
Eichtalstrasse 55 8634 Hombrechtikon  
[www.moving-people.ch](http://www.moving-people.ch) [www.backapp.eu](http://www.backapp.eu)



## NEU/NOUVEAU MASTERPULS® MP100 »Elite«

**Mobile und leistungsstarke Stosswellentherapie**  
Thérapie par ondes de choc mobile et efficace

- ▶ **Leistungsstark: 4 bar, 15 Hz**  
Efficace: 4 bar, 15 Hz
- ▶ **Mobil und netzunabhängig: Dank Akkubetrieb**  
Mobile et indépendant de courant électrique: Grâce à l'accumulateur
- ▶ **Kompakt: 9,5 kg**  
Compact: 9,5 kg
- ▶ **Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis**  
Meilleur rapport qualité-prix



**STORZ MEDICAL**

Lohstampfstrasse 8 · 8274 Tägerwilen · Schweiz/Suisse  
Tel. +41 (0)71 677 45 45 · Fax +41 (0)71 677 45 05  
[info@storzmedical.com](mailto:info@storzmedical.com) · [www.storzmedical.com](http://www.storzmedical.com)

## Die Klassiker von HESS

### MultiPro – für jeden Einsatz die richtige Lösung.

Umfangreiche Basisausführung und verschiedene Optionen für Ihre individuellen Bedürfnisse. Erhältlich sind 8 verschiedene Modelle in 7 Standard-Polsterfarben. HESS-MultiPro – ein Schweizer Qualitäts-Produkt.



HESS Medizintechnik AG  
Grabenstrasse 14, Industrie West  
CH-8865 Bilten  
Telefon +41 (0)55 619 20 80  
[info@hess-med.ch](mailto:info@hess-med.ch)  
[www.hess-med.ch](http://www.hess-med.ch)

**AKTION**  
**Fr. 500.– für Ihre alte Liege**  
mit Code 052010. Gültig  
bis 31. Juli 2010.