

WISSEN

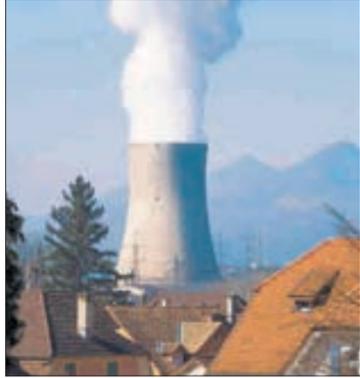
BEDROHTE ELEFANTEN
25 000 asiatische Elefanten leben noch in Freiheit. Thais verehren sie heute besonders. Seite 18

MARKT

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

Kernkraftwerke

Atel plant Neubau in Gösgen



Beim heutigen Kernkraftwerk in Gösgen soll ein zweites gebaut werden. KEY

ap. Der Stromkonzern Atel drängt weiter auf den Bau zweier neuer Atomkraftwerke in der Schweiz. Nur damit könnten die bis 2030 drohende Stromversorgungslücke geschlossen und die Ziele der UN-Klimakonferenz von Bali realisiert werden, sagte Atel-Konzernchef Giovanni Leonardi gestern bei der Bilanzpräsentation in Olten.

Noch in diesem Jahr will der Stromkonzern ein Rahmenbewilligungsgesuch für ein zweites Kernkraftwerk beim aargauischen Dorf Gösgen einreichen, teilte Atel mit. Auch die Konzerne Axpo und BKW FMB Energie wollen neue Kernkraftwerke bauen. Ihre zwei Projekte sollen bei bestehenden Kernkraftwerken realisiert werden: bei Beznau im Kanton Aargau und Mühleberg im Kanton Bern. Die beiden neuen Kernkraftwerke sollen je 1600 Megawatt Leistung haben. Wie gross die Atel-Anlage werden soll, sagte Leonardi gestern nicht.

218 Millionen für Aktionäre

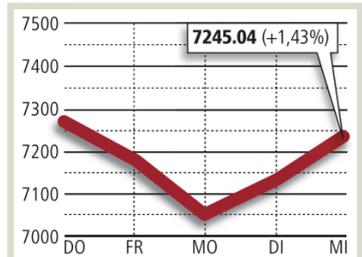
Atel-Finanzchef Kurt Baumgartner legte für 2007 einen glänzenden Geschäftsabschluss vor. Die Atel-Gruppe steigerte den Gewinn um rund 29 Prozent auf 778 Millionen Franken. Aus finanztechnischen Gründen will der Verwaltungsrat der Generalversammlung vom kommenden 24. April statt einer Dividende eine Nennwertreduktion von bisher 20 auf 10 Franken je Aktie vorschlagen und damit 218 Millionen Franken an die Aktionäre ausschütten. Die geplante Zusammenführung von Atel mit der Westschweizer EOS und allenfalls der Schweizer Aktivitäten von Electricité de France (EDF) kommt laut Leonardi voran. Der Start der neuen Gesellschaft werde Anfang 2009 erwartet.

HEUTE

Wirtschaft: Bossard-Gruppe

Das Zuger Unternehmen hat den Gewinn massiv gesteigert. Seite 12

SMI



AKTIEN DES TAGES

Aktie	Kurs	Änderung
SPIRT AVERT	11.00	+10.00%
CARD GUARD N	5.00	+8.70%
LOEB PS	270.00	+8.0%
UBS N	31.94	+6.54%
CS GROUP N	53.00	+6.51%
SCHMOLZ+BICKENBACH	82.50	-13.75%
GALENICA N	335.00	-11.44%
ELMA ELECTRONIC N	614.00	-6.97%
ESCOR I N10	24.05	-6.61%
AFFICHAGE N	230.00	-4.96%
DOLLAR in Fr.	1.0154	(-0.0180)
Devisenmittelkurs		
EURO in Fr.	1.5790	(-0.0064)
GOLD Fr. pro kg	32060	(-290)

Mittagszeit

Pause verhindert Durchhänger

Viele Angestellte lassen die Mittagspause wegfallen. Dass dies der Leistung abträglich ist, wissen auch Zentralschweizer Firmen. Sie fördern das Abschalten.

VON VERA SOHMER

Nicht oder nur halbherzig pausieren zahlt sich weder für Mitarbeiter noch fürs Unternehmen aus. Im Gegenteil: Wer zu lange am Stück arbeitet und es nicht schafft, mal abzuschalten, büsst Konzentration und Leistung ein und macht mehr Fehler.

Pausen sind per Gesetz vorgeschrieben. Demnach sollte 30 Minuten pausieren, wer pro Tag mehr als sieben Stunden arbeitet. Bei mehr als neun Stunden sind 60 Minuten Pause fällig. Wer seine Arbeit nicht unterbricht, missachtet zudem seinen natürlichen Rhythmus. Wie leistungsfähig Menschen sind, hängt nämlich von der Tageszeit ab. Hochs verspüren die meisten am Vormittag und am späteren

«Menschen reagieren unterschiedlich auf den Mittagsschlaf.»

MARTIN ZURBRIGGEN, ERNÄHRUNGSBERATER

Nachmittag. Berüchtigt hingegen ist der Durchhänger am frühen Nachmittag; er kommt meist zwischen 13 und 14 Uhr. Und viele fallen ins «Suppenkoma». Damit ist die bleierne Müdigkeit nach dem Mittagessen gemeint.

Hochdorf ermuntert zum Joggen

Arbeitspsychologen und Ernährungsberater sind sich einig: Pausen sind unverzichtbar. Und von zentraler Bedeutung ist die Mittagspause. Dass man sie sinnvoll nutzen sollte, um mit Elan in die zweite Tageshälfte zu starten, ist das Credo in vielen Firmen. Beispiel Hochdorf-Gruppe: Hier legt man den Mitarbeitern ans Herz, sich an der frischen Luft zu bewegen, vielleicht sogar eine kleine Runde zu joggen. Dafür wurden Duschen installiert.

Bei der Verpflegung ist Improvisieren angesagt: Eine Kantine gibt es am Hochdorfer Hauptsitz und in Steinhausen nicht, nur Cafeterias mit Getränke- und Snackautomaten. Viele Mitarbeiter wärmen sich Essen in der Mikrowelle oder am Herd auf.

Über eine Kantine verfügt auch Victorinox in Ibach nicht, nur über einen Pausenraum. Die meisten Mitarbeiter



Spargeln gelten als leichte Speise – das ist eine Voraussetzung für Entspannung am Mittag. Aber nicht die einzige. BILD MIRIAM GRAF

gehen zum Mittagessen sowieso nach Hause.

Ruheräume sind Mangelware

Während einige Firmen, etwa die Zuger Bossard-Gruppe, Sport- und Gymnastikräume eingerichtet haben, sind Rückzugsorte zum Dösen oder Meditieren noch selten. Ruhezonen sind aber im Kommen, wie sie bei IBM Schweiz seit Jahren zur Verfügung stehen zum Abschalten, Entspannen oder sogar für ein Nickerchen.

Apropos Mittagsschlaf: Ob er wirklich die gewünschte Erquickung bringt, ist nicht garantiert, sagt Martin Zurbriggen.

gen, der Gesundheitskurse für Firmen anbietet. Denn: «Menschen reagieren unterschiedlich auf den Mittagsschlaf.» Während die einen mit einem «15-Minuten-Powernap» Energie für einen anspruchsvollen Nachmittag tankten, kämen die anderen kaum mehr auf Touren. Deshalb: Erst mal Probe schlafen – und wenn es keine Ruheräume gibt, ist es besser, den Chef zu informieren, ehe man am Schreibtisch döst. Um frisch in die zweite Tageshälfte zu starten, empfiehlt Zurbriggen einen Mittagsspaziergang: Dieser versorge den Körper mit Sauerstoff, fördere die Durchblutung und helfe gegen Verdauungsmüdigkeit.

NACHGEFRAGT



bei Martin Zurbriggen, Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsberater, Merlischachen

Wie lang soll Mittagspause sein?

In der Mittagspause ein Sandwich am Schreibtisch verdrücken – warum ist das nicht empfehlenswert?

Martin Zurbriggen: Viele Leute klagen heute über Stress. Dieser ist auch nicht immer zu vermeiden. Wer seine Mittagspause jedoch so verbringt, packt eine zusätzliche und vor allem unnötige Portion Stress oben drauf; eine unkluge Strategie, denn zum einen fällt der Erholungseffekt der Mittagspause weg, und zum anderen schlingt man unkontrolliert etwas Essbares runter. Solches Verhalten ist kontraproduktiv für die Motivation und ein Horror für das Verdauungssystem.

Viele Büroangestellte sagen, sie hätten keine Zeit für eine Mittagspause.

Zurbriggen: Es mag Arbeitstage geben, an denen tatsächlich keine Mittagspause möglich ist. Das sollte allerdings die Ausnahme bleiben, sonst stimmt etwas grundsätzlich nicht. Ausserdem: Über Mittag durcharbeiten heisst in erster Linie, dass man länger bei der Arbeit sitzt. Ob dadurch das Resultat besser wird, ist eine andere Frage.

Wie lange sollte die Mittagspause sein?

Zurbriggen: In Ruhe genussvoll zu Mittag essen, abschalten, auf andere Gedanken kommen, dafür würde ich 45 Minuten einplanen. Eine Mittagspause kann aber auch mehr beinhalten: Joggen, Spazieren, Entspannungsübungen, Einkaufen. Je mehr ich in meiner Mittagspause erledigen möchte, desto länger muss sie logischerweise sein. Es wäre absurd, wenn man ein Sandwich runterschlingt oder ganz aufs Essen verzichtet, nur um eine Einheit Sport oder autogenes Training reinzudrücken.

Hat es sich herumgesprochen, dass man in der Kantine besser keine fettigen Riesenportionen verdrücken sollte?

Zurbriggen: Es ist wohl nicht mehr wegzudenken, dass in Kantinen auch gesunde Menüs angeboten werden. Kantinenbetreiber haben in der Regel aber nicht nur den Auftrag, ein ausgewogenes Angebot sicherzustellen, sondern auch ein Budget, das sie einhalten müssen. Und es ist eine Tatsache, dass mit Gerichten wie Schnitzel und Pommes frites immer noch die besten Umsätze erzielt werden.

Wie verpflegt sich der Büromensch clever?

Zurbriggen: Im Gegensatz zur Muskulatur verwendet unser Gehirn nur Kohlenhydrate als Treibstoff. Das Mittagmenü für Büromitarbeiter sollte also Pasta, Reis, Kartoffeln oder Brot enthalten. Eine Portion Salat, Gemüse, Früchte oder ein Glas Saft gehört zu jeder Mahlzeit. Dadurch nehmen wir nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern zu uns; diese Komponenten sättigen auch gut bei geringem Kaloriengehalt. Über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken trägt ebenfalls viel dazu bei, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. VERA SOHMER

EXPRESS

- ▶ Wer mehr als sieben Stunden arbeitet, muss 30 Minuten Pause machen.
- ▶ Dies schreibt das Gesetz vor. Aber auch der Körper zwingt zu Pausen.
- ▶ Das Mittagsschläfchen eignet sich aber nicht für alle Menschen.

ENTSPANNUNG

So nutzen Sie die Mittagspause

Das Mittagessen streichen oder aufs Minimum beschränken, um andere Dinge zu erledigen, ist nicht empfehlenswert. Wer allerdings genug Zeit hat, der könnte vor oder nach dem Essen zur Entspannung und Abwechslung Folgendes tun:

- Am 27. März eines der monatlichen **Mittagskonzerte** an der Hochschule Luzern – Musik besuchen. Mehr Informationen unter www.hslu.ch/musik, Rubrik Veranstaltungen.
- Eine **Kunstführung** im Kunsthaus Zug mitmachen («Kunst über Mittag»). Mehr Informationen unter www.kunsthausezug.ch, Rubrik Programm. had

PAUSEN

Wie die Chefs mittags auftanken

Nicht ohne meine Mittagspause – daran halten sich selbst jene, deren Agenden zum Bersten voll sind. Victorinox-Chef Carl Elsener macht es wie die meisten seiner Mitarbeiter: Er verbringt die Mittagspause daheim bei seiner Familie: «Wenn immer möglich lege ich den Weg zur Firma zu Fuss zurück.» Das empfiehlt er auch seinen Beschäftigten.

Mit Arbeitskollegen über Gott und die Welt zu sprechen, zu lachen, gemeinsam das Mittagessen zu geniessen, findet David Dean, CEO der Zuger Bossard-Gruppe, entspannend. Das gebe Schwung, um den Nachmittag in Angriff zu nehmen. Er schätzt zudem die abwechslungsreiche und gesunde Kost im Personalrestaurant.

Joggen und warmes Essen

Damian Henzi, Chef der Hochdorf-Gruppe, liebt die Abwechslung: Mal fährt er heim, mal geht er joggen, mal gibt es einen Businesslunch, und bei dicht gedrängtem Programm müsse er halt auch mal im Büro bleiben. Henzis Frischetipp: gesundes Essen, interessante Tischgespräche, Bewegung und frische Luft.

Für eine Runde draussen bleibt Denner-Chef Philippe Gaydoul meist keine Zeit – «leider», wie er bedauert. Er lässt trotzdem konsequent Sandwiches links liegen und legt Wert darauf, in Ruhe etwas Warmes zu essen. vs

ANZEIGE

idealbau
die architekten

• Individuell • Niedrigenergie-Standard
Idealbau AG Bützberg, Liestal, Wil/SG