



Mit dem Fahrrad zur Arbeit – das macht Spaß und dient dem Unternehmenserfolg. Aber will man darüber auch mit dem Vorgesetzten verhandeln? Foto: mediacolors

Der Chef fühlt den Puls

Firmen profitieren von gesundheitsbewussten Mitarbeitern – und bilden Führungskräfte zu Fitnesscoaches aus

Marlies Schlobohms Engagement für die Gesundheit ist mustergültig: Die 48-jährige Abteilungsleiterin einer großen Hamburger Versicherung geht jeden zweiten Tag joggen, sie faltet ihren Körper nach Yoga-Regeln und steigt lieber Treppen als in den Fahrstuhl. Neuerdings isst sie drei Mal am Tag Obst. Auf die anderen Angestellten des Unternehmens scheint Schlobohms Verhalten abzufärben: Wo man früher die Mitarbeiter bei einer Tasse Kaffee sah, da nippen sie heute am Wasserglas. Manche machen regelmäßig Dehngymnastik oder haben sich immerhin einen Merkzettel mit Übungen für den ergonomischen Arbeitsplatz an die Schreibtischlampe geklebt. Andere wählen in der Kantine das Gesund-und-fit-Menü statt Leberkäse mit Bratkartoffeln. Sie möchten abnehmen.

Der plötzliche Gesundheitsfimmel in dem Unternehmen hat einen Grund: Vor knapp einem Jahr hat die Firma mit dem Pilotprojekt „Strategisches Gesundheitsmanagement“ begonnen. Etwa 60 der 100 Führungskräfte haben sich in einem Seminar zu so genannten „Gesundheitsmanagern“ schulen lassen. Das Motto der Veranstaltung: Gesundheit ist keine Privatsache. Davon will am Ende auch die Firma profitieren.

Eine Studie der Universität Michigan hat im vergangenen Jahr gezeigt, dass Unternehmen, die ihre Mitarbeiter zu 20 Minuten Sport an zwei Tagen pro Woche anspornen, im Durchschnitt 500 Dollar im Jahr für jeden Angestellten einsparen können. Eine Untersuchung der amerikanischen Ärztin Amy Tucker ergab, dass körperlich fitte Angestellte um 61 Prozent weniger Fehltag durch Krankheit verursachen als Bewegungsmuffel.

Auch die deutsche Wirtschaft verliert viel Geld wegen gesundheitlicher Proble-

me von Führungskräften und Belegschaft: Die Bundesvereinigung Deutscher Arbeitgeberverbände spricht von fünf Milliarden Euro jährlich. Im vergangenen Jahr untersuchte die Technische Universität Berlin den Erfolg eines Gesundheitsseminars: Allein durch bessere Ernährung und mehr Bewegung ließen sich in einem Unternehmen schon nach sechs Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltag pro Mitarbeiter reduzieren. Obendrein nähmen sich die Mitarbeiter den Stress weniger zu Herzen und arbeiteten entspannter.

Kekse auf dem Index

Dirk Lümekemann ist Sportmediziner und Geschäftsführer der Firma Padoc, die Führungskräfte zu Gesundheitsmanagern ausbildet. „Wer seine Angestellten gesund halten will, muss strategisch vorgehen“, sagt er. Betriebsvolleyball, ambulante Massagen und Rückenschule für Beschäftigte – das alles gibt es in vielen Firmen schon lange. Doch hat das am Gesundheitsbewusstsein des Personals nicht wirklich viel verändert. Seine These: „Wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Unternehmen greifen sollen, dann müssen Führungskräfte ran und mit den Mitarbeitern gezielt an deren Gesundheitsvorsorge arbeiten.“

Am Anfang steht Aufklärungsarbeit: Mit Flipcharts und Tabellen vermittelt Lümekemann den Abteilungsleitern, dass mindestens die Hälfte aller chronischen Krankheiten durch Bewegungsmangel, Rauchen und falsche Ernährung verursacht werden. Auch sei erwiesen, dass Herzkrankheiten zu 81 Prozent und Diabetes mellitus gar zu 90 Prozent durch den Lebensstil verursacht seien. Die Firma kann den Mitarbeitern bei seiner Gesundheitsvorsorge unterstützen:

So könne man als Sitzungsverpflegung Wasser, Obst- und Gemüsessticks anbieten statt Kaffee und Kekse, meint der Arzt. „Wir tanken ja auch keinen Ferrari mit Dieselmotorkraft.“

Die Seminarteilnehmer bestimmen selbst, welche Ziele sie erreichen können. Vielleicht beschließt der eine, zehn Minuten am Tag zu Fuß zu gehen. Im zweiten Schritt benennt er den inneren Schweinehund: Was tun, wenn es regnet? Die Lösung kann ganz einfach sein: „Dann ziehen Sie eben eine Regenjacke an“, sagt Lümekemann.

Selbst Außendienstmitarbeiter können in ihrem Alltag zwischen Check-In-Schalter und Business-Lunch kleine Fitness-Einlagen installieren. So empfiehlt Lümekemann, sich nicht aufs Laufband zu stellen, wenn man den Flugsteig wechselt, sondern zu laufen. „Packen Sie sich zwei kleine Taschen statt eines Rollkoffers und gehen Sie zu Fuß“, rät der Sportmediziner, das kräftige obendrein die Muskulatur. Gerne erzählt Lümekemann die Geschichte einer 55-jährigen Managerin. „No sports“ lautete ihr Motto, von dem sie auch jetzt nicht mehr abrücken wollte. Aber die im Seminar gewonnene Einsicht habe immerhin dazu geführt, dass sie die letzten beiden Busstationen auf dem Weg ins Büro zu Fuß geht.

Marlies Schlobohm und die anderen Gesundheitsmanager der Versicherung motivieren ihre Mitarbeiter, sich häufiger zu bewegen, mehr Obst zu essen und überhaupt einen gesünderen Lebensstil zu pflegen. Beim Betriebsausflug steht neuerdings schon mal eine Partie Federball auf dem Programm. „Wichtig ist es, mit gutem Beispiel voran zu gehen“, sagt die Abteilungsleiterin. Beispiel: Rückenfitness. „Da gehen wir alle hin“, hat Schlobohm beschlossen und legt sich mit

ihrer Gymnastikmatte zwischen die Kollegen auf den Boden.

Zwanzig Minuten in einer Konferenz zu sitzen verbraucht kaum mehr Energie als zu schlafen und etwa genauso viel wie Fernsehen zu gucken. „Es nutzt aber nichts zu sagen: Alle müssen sich mehr bewegen, und dann ist alles in Ordnung“, sagt Schlobohm. Vielmehr gehe es darum, die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu stärken. „Die Mitarbeiter sollen lernen, dass sie ihr Verhalten nicht nur für den Arbeitgeber ändern, sondern auch für sich selbst.“

Trainieren auf der Treppe

Etwa einmal im Monat spricht sie mit den Angestellten über deren Gesundheitszustand. Ein sensibles Thema. „Es gibt Menschen, die trinken Cola und bewegen sich nicht. Die muss man motivieren. Andere sind vielleicht schon krank, wollen aber nicht darüber reden.“ Dabei sollen in den Gesprächen immer die individuellen Voraussetzungen berücksichtigt werden. „Wenn ich den Teilnehmern in meinem Seminar erzähle, sie müssten dreimal die Woche eine Stunde lang joggen, habe ich plötzlich nur noch zwei Zuhörer“, sagt Sportmediziner Lümekemann. So ähnlich geht es auch der Vorgesetzten Schlobohm: „Für manche ist die Teilnahme am nächsten Stadtmarathon eine Herausforderung. Für andere reicht alleine schon der Vorsatz, künftig nur noch die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen.“

Kirsten Niemann

Kontakt: Gesundheitsmanagement Padoc, Tel. 040-45060802, www.padoc.de
Literatur: Deutsche Gesellschaft für Personalführung (Hrsg.): Unternehmenserfolg durch Gesundheitsmanagement. Bertelsmann Verlag, Bielefeld 2004. 29 Euro.