Editorial

Mehr Bewegung ins Unternehmen!

„In Japan bringen 15 Minuten Gymnastik für alle Mitarbeiter 20 Prozent Produktivitätszuwachs. Geht so etwas auch in Deutschland?" Diese Frage stellte unlängst die Akademie einer großen deutschen Bank auf einem Plakat. Aus heutiger Sicht muss die Antwort lauten: Hoffentlich, denn bislang fördern leider nur wenige Unternehmen die individuelle Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeiter. Dabei ist Gesundheit die unabdingbare Voraussetzung für eine optimale Entfaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit.

Genau hier setzen gezielte und effektive Konzepte zur Sport- und Bewegungsmedizin als wichtige Bestandteile einer umfassenden betrieblichen Gesundheitsförderung an. Die Erfüllung der gesetzlichen Vorgaben zum Arbeitsschutz allein reicht also nicht aus. Deutlich wird dies auch bei der Betrachtung der jährlichen Ausgaben für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten (13 Mrd. DM) im Vergleich zu den wesentlich höheren Kosten, die durch Ernährungsfehler (144 Mrd. DM), Bewegungsmangel (60 Mrd. DM) und Rauchen (40 Mrd. DM) verursacht werden.

Lebensstilbedingte Erkrankungen haben an den jährlichen Gesundheitsausgaben schon jetzt einen Anteil von zirka 60 Prozent. Die Arbeitgeber sind in zweierlei Hinsicht direkt davon betroffen. Zum einen tragen sie die Hälfte der Krankenversicherungsbeiträge, die nach einer Prognose der vom Bundestag eingesetzten Enquetekommission bis zum Jahr 2040 bei unveränderten Rahmenbedingungen auf 31 Prozent steigen werden. Zum anderen haben Mitarbeiter mit einer guten körperlichen Fitness bis zu 61 Prozent geringere Fehlzeiten als Inaktive. Welches große Potenzial hier für Unternehmen besteht, ihre Mitarbeiter ‚in Bewegung' zu setzen, sieht man darin, dass 44 Prozent der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland überhaupt keinen Sport treiben.

Erschwerend kommt die Sitzhaltung als primäres Kennzeichen des modernen Arbeitsplatzes hinzu. Mit zunehmender Tendenz führen drei Viertel der Beschäftigten ihre Arbeitstätigkeit im Sitzen aus. Erschreckend ist außerdem die Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen, den künftigen Mitarbeitern in Unternehmen. Die gesundheitlichen und ökonomischen Folgen der Bewegungsverarmung in dieser Altersgruppe werden weitgehend unterschätzt.

Unternehmen sind also aufgefordert, künftig neben dem Arbeitsschutz auch das individuelle Gesundheitsverhalten ihrer Mitarbeiter stärker zu fördern. Die klassischen Elemente der betrieblichen Gesundheitsförderung müssen durch Programme ergänzt werden, die Mitarbeiter zu einem aktiven Lebensstil anregen. Wahrscheinlich ist es für viele überraschend, dass beispielsweise körperliche Aktivität statistisch in gleicher Weise positiv auf die Gesundheit wirkt wie der Verzicht auf das Rauchen.

Prävention und Gesundheitsförderung durch mehr Bewegung im Unternehmen

Dr. med. Dirk Lümkemann ist Sportmediziner und Diplomsportlehrer, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V. und selbstständiger Berater und Seminaranbieter.

lautet also das Motto. Dabei ist vor allem der einzelne Mitarbeiter Adressat von Maßnahmen, denn Gesundheitsprobleme

sind individuelle Probleme, die individueller Lösungen bedürfen. Um die Gesundheitskompetenz von Mitarbeitern zu erhöhen, muss somit an deren Verhalten, Einstellungen und Wissen angesetzt werden. In diesem Prozess kommt den Führungskräften eine besondere Rolle zu, nicht nur dann, wenn es zum Beispiel um den Aspekt der Bewegung zur Stressreduzierung geht (dazu mehr an anderer Stelle im Schwerpunkt dieser Ausgabe).

Neben den bereits erwähnten Auswirkungen auf Versicherungsbeiträge und Fehlzeiten gibt es noch andere Argumente, warum Unternehmen Mitarbeiter ‚in Bewegung' bringen sollten. Dazu zählen Beschwerden im Bewegungsapparat, die die Leistungsfähigkeit von 80 Prozent (!) aller Mitarbeiter in deutschen Unternehmen beeinträchtigen. Denn die Bewegungsarmut führt nicht nur zu weitreichenden Problemen in den Bereichen Herz, Kreislauf und Stoffwechsel, sondern wirkt kontraproduktiv bei Mitarbeitern mit Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Manche klassische Rückenschule hat durch die Überbewertung von vermeintlich richtigen und falschen Bewegungstechniken im Effekt eher ein Schonungsverhalten gefördert als den gewünschten aktiveren Umgang mit dem Schmerz.

Dies ist nur ein Beispiel, warum bisherige Firmenprogramme zur körperlichen Aktivität nicht immer ausreichend erfolgreich waren. In keinem Fall sollte aus solchen Fehlversuchen aber der Schluss gezogen werden, dass Sport und Bewegung nichts im beruflichen Umfeld zu suchen haben und Privatsache jedes Einzelnen sind. Im Gegenteil: Auf Grund der umfangreichen und beeindruckenden Effekte von Bewegung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern und somit auf den Erfolg des Unternehmens sollte das individuelle Gesundheitsmanagement Teil einer zukunftsweisenden Unternehmensstrategie werden.

Diese Forderung findet auch auf politischer Ebene Unterstützung. So sollen nach den Vorstellungen von Norwegens Außenminister Thorbjørn Jagland Arbeitnehmer seines Landes künftig während des Dienstes kostenlos ins Fitnessstudio gehen können. Jagland sagt, dass dadurch das Arbeitsklima sehr verbessert und die Anzahl der Krankentage gesenkt werden. Die Gedanken zur Bewegungsförderung sind hoffentlich nicht nur zwischen Außenministern ansteckend.