

Inhalt

Auftakt	
Schwitzen gegen's Schwächeln	2
Audienz	
Transparenz schafft Ehrlichkeit	4
Arbeitsmarkt	
Chancen ungenutzt	6
Mit System zum Erfolg	7
Superstars für die Ladentheke	8
Kampf dem Lohndumping	9
Positive Stimmung	9
Atlas	
Länger ist gleich weniger	10
Know-how verstärken	10
Amnestie für Illegale	11
Blair erhöht Mindestlohn	11
Arbeitsplatz	
Alles andere als trocken	12
Wie Werte Wege weisen	12
Bodenhaftung gewinnen	13
Amtliches	
Kein Raum für Raucher?	14
Lukrative Trennung	15
Impressum	15

Schwitzen gegen

Stress, Bewegungsmangel, falsche Ernährung: Der Raubbau an Körper Folgen haben – auch für Unternehmen. Um kostspielige Fehlzeiten zu immer mehr Firmen auf Corporate Fitness-Programme.

Mehr Fitness heißt bessere Leistungsfähigkeit, stärkere Belastbarkeit und höhere Motivation. Das haben mittlerweile viele Unternehmen erkannt. Beim Mobilfunkanbieter O₂ in München können sich die Mitarbeiter daher zum Beispiel nun auch in der Mittagspause abstrampeln – im hauseigenen Fitnessstudio. Auf 700 Quadratmetern stehen moderne Fitnessgeräte bereit: Von Steppern über Laufbänder bis zur Klettergrotte. Hier können die Kollegen die Muskeln spielen lassen, Stress abbauen, Frust bewältigen und ihre Kondition verbessern. Gezahlt wird pro Nutzung – statt eines monatlichen Mitgliedbeitrags. Seit knapp fünf Monaten gibt es das „STUDIO₂“, das durch einen externen Anbieter betrieben wird. Immerhin 650 der rund 2.000 Angestellten nutzen das Angebot bereits regelmäßig.

„Gesundheit sollte nicht in erster Linie rein medizinischen Parametern folgen, sondern immer auch physiologische und soziale Aspekte mit einbeziehen“, sagt Swen Grauer, Leiter Corporate Activity Programme, O₂ Germany. Rückenprobleme oder Kopfschmerzen könnten viele Ursachen haben: Stress am Arbeitsplatz, Probleme im Team oder zuhause. Daher sei man bemüht, den

Ursachen auf den Grund zu gehen und nicht nur die Symptome zu behandeln. Angeboten werden beispielsweise Workshops und Seminare zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen – etwa zu Work/Life-Balancing, Stressabbau oder Ernährung.

Auch der Mobilfunkanbieter T-Mobile lässt sich die Gesundheit seiner Mitarbeiter etwas kosten und setzt auf eine betriebseigene Fitness- und Erholungszone. Auf dem Gelände der Bonner Zentrale befindet sich seit Mitte letzten Jahres das „ComVita“-Center. Es wird von externen Anbietern getragen und finanziert sich über die Beiträge der teilnehmenden Firmenangehörigen, wobei die Mitgliedsbeiträge erheblich niedriger sind als üblich. T-Mobile stellt die Räume und das Equipment.

Fakt ist: Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter zahlen sich aus. Laut einer Studie der Initiative Gesundheit & Arbeit senken gesundheitsfördernde Programme am Arbeitsplatz die Fehlzeitenrate um bis zu 36 Prozent. Jeder investierte Euro sei dadurch das Vier- bis Sechsfache wert. Zu einem noch positiveren Ergebnis kommt eine Studie der TU Berlin, mit der im letzten Jahr

Editorial



Die Zeit ist reif

Ob 6-, 10- oder 20-Punkte Programm, eines ist den auf dem Jobgipfel vorgelegten Konzepten dieser Tage gemeinsam: Sie sollen

Arbeitslosigkeit reduzieren. Doch die Politik kann nur den Rahmen setzen, die Jobs entstehen in den Unternehmen. Zeitarbeit kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

Wir erleben heute, dass die Unternehmen Zeitarbeit zunehmend als strategischen Faktor einsetzen, um flexibel zu sein. Sie würden gern mehr tun – und die Branche könnte mehr bieten, wenn nicht negative Sondergesetze wie das Arbeitnehmerüberlassungsgesetz der zwingend nötigen Deregulierung im Wege stehen würden. Nach realistischen

Prognosen des Internationalen Verbands der Zeitarbeitsunternehmen (CIETT) kann die Zeitarbeit bis 2010 in Deutschland rund 1,4 Millionen neue Jobs schaffen – das wäre eine Verfünffachung des derzeitigen Marktes. Sie ist möglich, aber nur, wenn der Gesetzgeber konsequent und schnellstmöglich Regelungen „ProZeitarbeit“ beschließt. Nur dann kann die Zeitarbeit ihre Funktion als Impulsgeber zusätzlicher Beschäftigung voll entfalten.

Heide Franken,
Geschäftsführerin Randstad Deutschland

's Schwächeln

und Seele kann fatale
reduzieren, setzen



der Erfolg eines von padoc® entwickelten Gesundheitsseminars untersucht wurde. Allein durch bessere Ernährung und mehr Bewegung ließen sich im betreffenden Unternehmen schon nach sechs Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltag pro Mitarbeiter reduzieren.

„Oft wird Gesundheit erst dann zum Thema, wenn Mitarbeiter krankheitsbedingt ausfallen.“

Um das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter nachhaltig zu verbessern, reichen Sportangebote alleine allerdings nicht aus. „Fitness ist Chefsache“, sagt der Sportmediziner Dirk Lümekemann, der mit seinem Unternehmen padoc® Gesundheitsseminare für Führungskräfte und Beratungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement anbietet. Wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung greifen sollen, müssen die Perso-

nalverantwortlichen dahinter stehen. Eine Menge Firmen verfügten mittlerweile über vielfältige Angebote, doch an der Einstellung der Mitarbeiter habe dies wenig geändert. In seinen Seminaren bildet Lümekemann Führungskräfte zu Gesundheitsmanagern aus. Sie lernen, wie sie ihr eigenes und das Gesundheitsverhalten der Mitarbeiter im Unternehmen nachhaltig verbessern.

„Gerade in vielen kleinen und mittelständischen Unternehmen wird Gesundheit erst dann zum Thema, wenn Mitarbeiter krankheitsbedingt ausfallen“, weiß der Gesundheitsexperte. Dies sei keine angemessene Herangehensweise. Weitaus sinnvoller seien kontinuierliche Gespräche zwischen Führungskraft und Mitarbeiter zum Thema Gesundheit und Prävention. Tipps für den Büroalltag hat Lümekemann auch: Dinge, die man häufig braucht, nicht unbedingt auf dem Schreibtisch postieren – ruhig öfter mal bewegen. Treppen steigen, statt den Aufzug zu benutzen. Und bei Teambesprechung lieber Mineralwasser und Obst, statt Kaffee und Kekse auf den Tisch. Die richtige Ernährung sei wichtig, um sich fit zu fühlen, weiß der Sportmediziner. (mk)

Übungen für zwischendurch



- **Rücken- und Brustmuskulatur:** Setzen Sie sich in aufrechter Position hin. Fassen Sie Ihre Hände wie zum Gebet, drehen Sie dann die Handinnenflächen nach außen und strecken die Arme senkrecht über dem Kopf in die Höhe. Halten Sie diese Position 20 Sekunden, wiederholen Sie die Übung fünf Mal.
- **Schultermuskulatur:** Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern (linke Hand auf linke Schulter, rechte Hand auf rechte Schulter) und kreisen Sie mit den Schultern weit vor und zurück. Übung zehn Mal wiederholen.
- **Beinmuskulatur:** Setzen Sie sich auf den Stuhl und legen Sie die Hände auf die Knie-Innenseiten. Dann die Beine mit sanftem Druck nach außen ziehen. Gegen diesen Druck arbeiten und langsam die Beine schließen. Danach die Hände auf die Außenseiten legen und langsam die Beine gegen den Druck öffnen. Übung jeweils fünf Mal wiederholen.
- **Oberschenkelmuskulatur:** In aufrechter Sitzposition ein Bein gerade ausstrecken und in horizontaler Position zehn Sekunden halten, die Zehen werden dabei hochgezogen. Übung mit jedem Bein zehn Mal wiederholen.