

# Fitness bringt Leistung im Unternehmen

Einfache Maßnahmen helfen schon

**B**etriebliches Gesundheitsmanagement trägt dazu bei, den Krankenstand in Unternehmen signifikant zu senken, das gesundheitsbewusste Verhalten der Mitarbeiter zu fördern und damit die Leistungsfähigkeit der Belegschaft deutlich zu erhöhen. Häufig wird die Frage gestellt, ob der Nutzen von betrieblichem Gesundheitsmanagement für die Unternehmen beweisbar ist. Die Antwort lautet eindeutig ja: Wissenschaftlich nachgewiesen sind Reduktionen bei den Fehlzeiten von zwölf bis 36 Prozent für die Teilnehmer an Gesundheitsförderungsprogrammen.



Dr. med. Dirk Lümke, Hamburg, bietet mit seinem Unternehmen padoc® Gesundheitsseminare sowie Beratung für betriebliches Gesundheitsmanagement an. Der Diplom-Sportlehrer ist Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) und lehrt an der Universität Hamburg.



Fitness beginnt mit der Ernährung.

Foto: DAK

Zentraler Ansatzpunkt ist das individuelle Gesundheitsverhalten der Mitarbeiter. Von den insgesamt 224 Milliarden Euro an Behandlungskosten in Deutschland (2002) wird der größte Teil für Herz-Kreislauf-Krankheiten ausgegeben. An erster Stelle stehen hierbei Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße. Was weitgehend unbekannt ist: Diese Krankheit ist zu 81 Prozent durch den Lebensstil bedingt. Bewegungsmangel, Fehlernährung und Rauchen sind also Hauptursachen für Kosten, die den Unternehmen aufgrund von Krankheit und damit verbundener Leistungsminderung entstehen.

Dennoch sind nur 13 Prozent der Deutschen wie empfohlen an den meisten Tagen der Woche mindestens eine halbe Stunde körperlich aktiv. Angesichts der enormen Folgekosten bringen immer mehr Betriebe ihre Belegschaft auf Trab. Denn der Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter dient der Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit jedes Unternehmens.

## Vorbild Führungskraft

Fitness nur von den Mitarbeitern zu erwarten, reicht allerdings nicht aus. Die Führungskräfte des Unternehmens sollten selbst mit gutem Beispiel vorangehen. Ihr Einfluss auf Gesundheit und Zufriedenheit der Belegschaft ist in der Regel groß, sie sind beim Thema Gesundheit gleichermaßen Vorbild, Impulsgeber und Multiplikator.

Die Etablierung eines sinnvollen Gesundheitskonzepts gelingt am besten nach dem Train-the-Trainer-Prinzip: Dabei werden zuerst die Führungskräfte selbst aktiviert. Unter professioneller und individueller Beratung erleben sie, wie sie ihr eigenes

Gesundheitsverhalten trotz der hohen beruflichen und zeitlichen Belastungen langfristig erfolgreich verbessern.

Anschließend erfahren die Führungskräfte, wie sie als Gesundheitsmanager ihre Mitarbeiter zu einem besseren Gesundheitsverhalten führen. Wichtig ist dabei, dass die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten berücksichtigt werden: Einer übergewichtigen, unsportlichen Führungskraft dreimal wöchentliches Joggen zu empfehlen, ist wenig Erfolg versprechend.

Die einzelnen Maßnahmen für einen gesünderen Arbeitsalltag klingen simpel: in der Kantine häufiger zu Gemüse und Salat greifen; ausreichend Wasser trinken; Treppen laufen statt den Fahrstuhlknopf drücken, bei Besprechungen Obst oder Gemüseticks statt Gebäck bereit stellen. Die eigentliche Herausforderung liegt darin, die Motivation weiter auszubauen, damit die Mitarbeiter einen gesundheitsbewussten Lebensstil dauerhaft beibehalten.

Investitionen in die Gesundheit der Führungskräfte und Mitarbeiter rechnen sich. Das bestätigt eine Evaluation des padoc®-Seminarprogramms durch das Institut für Psychologie und Arbeitswissenschaft der TU Berlin. Im Ergebnis war die sportliche Aktivität der Studien-Gruppe erheblich gestiegen (um 17,8 Prozent), auch das Ernährungsverhalten hatte sich spürbar verbessert. Aus Unternehmenssicht besonders erfreulich sind das deutlich reduzierte Stressempfinden (minus 24,6 Prozent) und die drastisch, nämlich um 60 Prozent, gesunkene Krankenquote.

► Dr. Dirk Lümke

---

Infos: padoc, Tel.: 040/45 06 08 02, E-Mail: mail@padoc.de;  
Internet: www.padoc.de

---