Berliner Zeitung

Karriere

Nummer 54 · 67. Jahrgang 5./6. März 2011

Aktiv am Arbeitsplatz

Gesundheitsmanagement in Unternehmen wirkt sich positiv aus – auf Arbeitgeber wie Arbeitnehmer

VON KIRSTEN NIEMANN

Wenn es nach Georg Müller ginge, könnten sie den Fahrstuhl glatt abschaffen. Für den leitenden Angestellten eines großen Unternehmens der Energiebranche in Berlin ist es selbstverständlich, die zwei Stockwerke in sein Büro über die Treppe zu nehmen. Seine Mitarbeiter halten es wie er. Zigaretten sind schon lange verpönt, und wo man früher die Leute mit einer Tasse Kaffee sah, nippen sie heute am Wasserglas, auch Kekse während des Meetings stehen auf dem Index, stattdessen lockt eine Schale mit Obst. Einige Mitarbeiter machen regelmäßig Dehngymnastik oder haben sich immerhin einen Merkzettel mit Übungen für den ergonomischen Arbeitsplatz an die Schreibtischlampe geklebt. Nach dem Mittagessen – zu dem natürlich viel frisches Gemüse statt Bulette mit Bratkartoffeln gehört – treffen sich manche zu einer Runde Tischtennis oder Kicker. Man achtet auf sein Gewicht.

Der Gesundheitsfimmel in dem Unternehmen hat einen Grund: Vor gut fünf Jahren hat es mit dem Pilotprojekt „Strategisches Gesundheitsmanagement“ begonnen. Damals ließen sich rund 60 der 100 leitenden Angestellten in einem Seminar zu so genannten „Gesundheitsmanagern“ schulen. Salatbar, Massageservice und Betriebssport – all dies gibt es in vielen Firmen seit Langem. Am Gesundheitsbewusstsein hat sich allerdings meist nicht viel geändert.

„Wenn Maßnahmen zur Gesundheitsförderung greifen sollen, müssen die Führungskräfte ran“, sagt Dirk Lümkemann. Der Sportmediziner hat Seminare für Führungskräfte entwickelt, in denen er diese zu Gesundheitsmanagern ausbildet. Lümkemann kommt für ein paar Tage mit seinem Team aus Physiotherapeuten, Ökotrophologen und Psychologen ins Haus und bringt den Abteilungsleitern bei, mit welchem Puls man effektiv trainiert, er klärt über die Wirkung „guter“ und „schlechter“ Kohlenhydrate auf und verrät, wie man seine Mitarbeiter zu mehr Bewegung animiert – und ihnen ein gutes Vorbild ist.

Wie aber bringt man Menschen mit einer 50-Stunden-Woche dazu, körperlich aktiver zu werden? „Wenn ich den Teilnehmern sage, sie sollen mindestens dreimal die Woche joggen, habe ich nur noch zwei Zuhörer“, sagt Lümkemann und gibt andere Tipps: Bewegungschancen nutzen. Selbst Außendienstler können Fitness-Einlagen in ihren Reisealltag installieren. So empfiehlt er, nicht auf das Laufband zu steigen, wenn sie den Flugsteig wechseln, sondern zu laufen. „Packen Sie zwei kleine Taschen statt eines Rollkoffers!“ Das schult obendrein die Armmuskeln.

Mitarbeitergespräche übers Abnehmen

Um die Mitarbeiter in Form zu bringen, müssen die neuen Gesundheitsmanager jedoch zunächst mit ihnen über deren gesundheitliche Verfassung sprechen. „Ein sensibles Thema“, findet Müller. Doch inzwischen kann er sogar mit Problemfällen wie starkem Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten der anderen Arbeitnehmer umgehen.

Gesundheit ist keine Privatsache mehr. Gesundheitsmanagement ist in vielen großen Unternehmen angekommen, einer demografie-sensiblen Personalpolitik sei Dank: Der Bertelsmann Verlag führt regelmäßig Gesundheitschecks für alle Mitarbeiter über 45 Jahre durch, der Armaturen- und Brausenspezialist Hansgrohe veranstaltet Meetings mit Mitarbeitern jenseits der 50 und diskutiert zu Themen wie alternativer Arbeitszeitgestaltung. Energieriese Vattenfall bildet wie die RWE ihre Teppichetage zu Gesundheitsmanagern aus. Das Wichtigste aber ist: „Auch Jahre später werden immer noch 90 Prozent der Maßnahmen umgesetzt“, sagt Sportmediziner Lümkemann.

Der Nutzen lässt sich in harter Währung erfassen: Eine Studie der Universität Michigan hatte gezeigt, dass Unternehmen, die ihre Beschäftigten zu 20 Minuten Sport an lediglich zwei Tagen die Woche anspornen können, im Schnitt 500 Dollar im Jahr für jeden Angestellten einsparen. Sportliche Angestellte verursachen 61 Prozent weniger Fehltage als Bewegungsmuffel. Auch eine Untersuchung der TU Berlin belegt den Nutzen des Gesundheitsmanagements: Alleine durch mehr Sport ließen sich schon nach sechs Monaten die Fehlzeiten um 60 Prozent von zwei auf 0,8 Fehltage pro Mitarbeiter reduzieren.

Nach dem jüngsten Report der Betriebskrankenkassen (BKK) lagen die monatsdurchschnittlichen Krankenstände in Deutschland bei 4,1 Prozent, was etwa 14,8 Fehltagen im Jahr 2010 entspricht. Während die Ausfälle wegen erkältungsbedingter Krankheiten um 15 Prozent zurückgingen, nahmen Fehlzeiten aufgrund psychischer Störungen um zwölf Prozent zu. „Das liegt sicher daran, dass bei Allgemeinmedizinern und Internisten die Sensibilität für psychische Störungen gestiegen ist“, sagt Dagmar Siebecke, Gesundheitspsychologin und Arbeitswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Burn-out und Prävention. Vor allem machen Arbeitsverdichtung, Projektarbeit mit immer neuen Teams und ständige Flexibilität den Arbeitnehmern zu schaffen. „Früher entschied der Chef, was die Mitarbeiter arbeiteten, heute tragen viele Arbeitnehmer immer mehr Verantwortung und arbeiten daher auch mehr.“ Ungesünder leben nur Freiberufler, wie das Projekt Pragdis (Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz in diskontinuierlichen Erwerbsverläufen) der TU Dortmund im letzten Jahr gezeigt hat. 14 Prozent der Befragten gehen davon aus, dass sie die Belastungen nicht einmal bis zum 50. Lebensjahr aushalten werden. Der Hauptgrund: psychische Probleme.

Häufig schieben die Unternehmen die Verantwortung für psychische Probleme auf die Mitarbeiter ab, hat die Expertin beobachtet. Schicken sie ausgelaugte Mitarbeiter zum Stressmanagement-Vortrag, wird das in der Regel nicht gut aufgenommen. Was aber können Betriebe tun? „Auch hier sind die Führungskräfte gefragt“, sagt Siebecke. Mitarbeiter brauchen das Gefühl, dass nicht nur sie sich bewegen, sondern auch ihr Unternehmen. Interessanterweise brennt die Seele besonders häufig in Firmen aus, die kein Gesundheitsmanagement betreiben.

THINKSTOCKPHOTOS/CREATAS IMAGES

Mit dem Rad zur Arbeit zu fahren ist gesund, verbrennt Kalorien und weckt den Geist.

Gesundheitsförderung

FIT FÜR DEN JOB

Massage, Rückentraining, Yoga oder gesunde Küche: Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderungen kosten zwar Geld – sind aber bis zu einer Höhe von 500 Euro pro Beschäftigtem steuerlich absetzbar. Als Richtlinie zur Anerkennung gilt der „Präventionsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen“.

Das Deutsche Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF) geht auf eine Initiative des Europäischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (ENWHP) zurück und wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unterstützt. Analysen, Buchtipps, Wissenswertes unter: ***www.dnbgf.de***

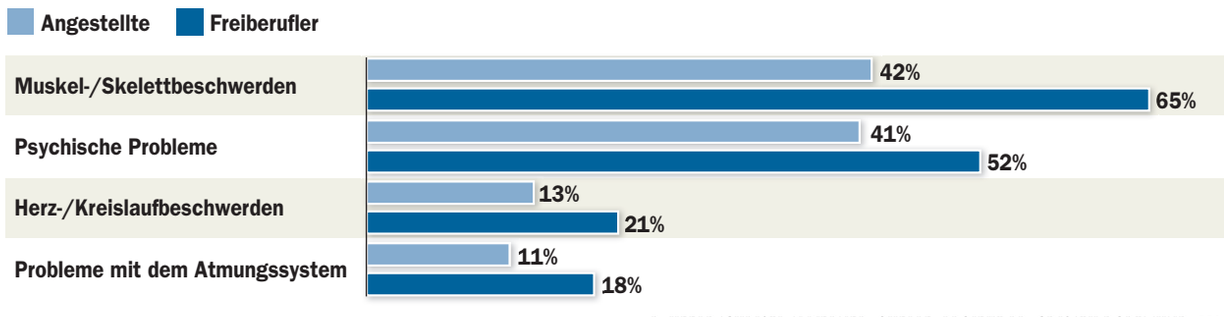
Leitende Angestellte werden in Seminaren zu Gesundheitsmanagern ausgebildet. Sie sollen später ihre Mitarbeiter zu einer gesunden Lebensweise motivieren. **www.padoc.de**

Analyse betrieblicher Burn-out-Risiken, Burn-out-Prophylaxe in Unternehmen, Führungskräfteschulung „Gesund führen“, Wiedereingliederung nach Burn-out sowie Seminarangebote. **www.burnon-zentrum.de**

LITERATUR

Erschöpfende Arbeit – Gesundheit und Prävention in der flexiblen Arbeitswelt. Heiner Keupp und Helga Dill (Hrsg.), Transcript Verlag, Bielefeld 2010, 221 Seiten, 26,80 Euro.

Gesundheitliche Beschwerden, die nach Angaben der Befragten arbeitsbedingt sein könnten
Befragung von Angestellten und Freiberuflern der IT- und Medienbranche *(in Prozent; Mehrfachnennungen möglich)*



RAUFELD/CHRISTIAN WERNER; QUELLE: PROJEKT PRAGDIS/TU DORTMUND, 2010

INHALT

Recht *Seite S2*
Aufregung: Ärger hat jeder mal im Job, aber der Wut ungezügelt freien Lauf zu lassen, kann den Arbeitsplatz kosten

Bewerbungstipps *Seite S4*
Frauenfragen: Weibliche Bewerber sollen oft Auskunft über private Pläne geben. Wie sie sich elegant aus der Affäre ziehen

Berufsbild *Seite S5*
Darstellung: Mediengestalter sind die modernen Schriftsetzer. Sie arbeiten jedoch überwiegend am Computer

Arbeitsleben *Seite S7*
Kleiderordnung: Die strengen Dresscodes von einst gelten selbst in konservativen Branchen kaum noch

Bildungsmarkt *Seite S8*
Schlichtung: Mediatoren helfen Streithähnen bei der Konfliktlösung. Dafür gibt es gezielte Weiterbildungen

Anzeige

STELLENMARKT

Kaufmännische Berufe *Seiten S2, S3*
Führungskräfte
Finanz-, Rechnungswesen/Controlling
Juristische und steuerberatende Berufe
Personalwesen
Vertrieb/Verkauf
Marketing/Werbung/PR
Sekretariats- und Büropersonal
Weitere kaufmännische Berufe

Technische Berufe *Seiten S3, S4*
IT-Berufe
Technische Berufe
Elektrogewerbe
Metallgewerbe
Baugewerbe
Kfz-Gewerbe
Produktionsgewerbe
Sonstige technische/handwerkliche Berufe

Gesundheit/Wissenschaft *Seiten S5, S6*
Wissenschaft und Forschung
Lehrer und Erzieher
Sozial- und Gesundheitswesen

Dienstleistung/weitere Berufe *Seite S6*
Hotel- und Gaststättengewerbe
Reinigungspersonal
Kraftfahr-/Transport-/Kuriergewerbe
Sicherheitspersonal
Betreuungs- und Hauspersonal
Weitere Dienstleistungsberufe
Heimarbeit/Nebenverdienst
Sonstige Angebote/Sammelangebote

Ausbildungsplätze *Seiten S6, S7*

Bildungsmarkt *Seite S8*

NOCH MEHR JOBS

finden Sie auf unserer Internetseite:
berliner-zeitung.de/stellenmarkt

IMPRESSUM

Produktion: Raufeld Medien
Paul-Lincke-Ufer 42/43 - 10999 Berlin
Tel. 030/69 56 65 0
Redaktion: Andrea Frey, Kirsten Niemann
Mail an: jobredaktion@raufeld.de