

Betriebliche Gesundheitsförderung

KÖRPERARBEIT

Alexander Schischek: Dipl.-Sportwissenschaftler · Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation · Personaltrainer · lizenziertes Rückenschulleiter · Ernährungstrainer

Tobias Zamhöfer: Dipl.-Sportwissenschaftler · Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation · Personaltrainer · Lehrbeauftragter an der Ruhr-Universität Bochum · sportliche Leitung im Rehabilitationssport Essen e.V. · Pilates-Lehrer

DER EXPERTENTIPP STAMMT VON EINEM SPEZIALISTEN DES JEWEILIGEN FACHBEREICHES. ER SOLL DAS ALLGEMEINE VERSTÄNDNIS DES THEMAS VERTIEFEN, SIE DIREKT AUFKLÄREN UND IHNEN WEITERHELFFEN. JEDER EXPERTE ERLÄUTERT DEN NEUESTEN STAND SEINES FACHGEBIETS UND ERKLÄRT ASPEKTE, DIE SIE VIELLEICHT NOCH NICHT KANNTE.

Fit und motiviert zur Höchstform

Die Basis eines erfolgreichen Unternehmens sind motivierte und gesunde Mitarbeiter. Durch gezielt eingesetzte Maßnahmen der Gesundheitsförderung können Motivation und Leistungsfähigkeit gesteigert und in Folge dessen psychische Stressbelastungen und krankheitsbedingte Fehlzeiten reduziert werden.



Individuell angepasst an die Unternehmensstruktur und die Bedürfnisse der Mitarbeiter gibt es verschiedene Möglichkeiten der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung. Wichtig ist dabei jedoch, dass die Inhalte kompetent und sympathisch vermittelt werden, sodass das Arbeitsteam mit Begeisterung an der Umsetzung der ganzheitlichen Gesundheitsstrategie partizipiert.

Zunächst werden die Mitarbeiter für ein gesundheitsorientiertes Verhalten durch einen maßgeschneiderten Gesundheitstag sensibilisiert. Für diesen besonderen Tag werden passende gesundheitsfördernde Module ausgewählt und anschließend ein praxisorientiertes Programm zur langfristigen Gesunderhaltung entwickelt. Mögliche Module der Gesundheitsförderung sind die apparative Diagnostik – z.B. Blutdruck- und Körperfettmessung, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttests – und Bewegungsprogramme, die unter anderem aus einer aktiven Mittagspause, Wirbelsäulengymnastik und/

oder einem Anti-Stress-Training bestehen können. Aber auch Seminarreihen etwa zum rückengerechten Verhalten am Arbeitsplatz oder zur bedarfsgerechten Ernährung gehören dazu.

Zudem können auch Workshops zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter beitragen. Ernährungsumstellung, Lösungsansätze zur Vermeidung von Bewegungsmangel im Büro, Strategieentwicklung zur Reduktion von Überlastungserscheinungen – allesamt Themen, die in solchen Workshops aufgegriffen werden können.

Doch oft endet der gute Ansatz von betrieblicher Gesundheitsförderung in blindem Aktionismus. Zwar bieten immer mehr Unternehmer verschiedene gesundheitsfördernde Möglichkeiten an, doch meist werden die Mitarbeiter damit allein gelassen. Keiner hilft ihnen, den inneren Schweinehund zu überwinden, keiner überwacht, ob Trainingsübungen korrekt und gesundheitsfördernd – und nicht -schädigend – ausgeführt werden. Untersuchungen zeigen, dass die alleinige, kostenlose Bereitstellung von Trainingsmöglichkeiten, etwa in einem firmeneigenen Fitnessstudio, den Anteil der aktiven Mitarbeiter nicht maßgeblich erhöht.

Gerade hier sollte die betriebliche Gesundheitsförderung ansetzen. Es gilt die Mitarbeiter zu motivieren und zu bewegen, kleine aber entscheidende Schritte in Richtung Gesundheit zu gehen. Letztlich ist die Formel ganz einfach: Es werden Motivation und qualifiziertes Fachwissen investiert, um motivierte, gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter zu erhalten.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... 60 % der Arbeitnehmer nicht genügend Pausen machen? Beinahe jeder zweite Beschäftigte in Deutschland sitzt fast den ganzen Tag im Büro. Kommt mittags eine üppige Mahlzeit dazu, sind Leistungstiefs, Rückenschmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen häufig die Folge.

... ausreichend Bewegung nicht nur die Leistungsfähigkeit steigert? Sie hebt auch die Stimmung und stärkt das Selbstvertrauen.

... sich das Verständnis von Gesundheit am Arbeitsplatz rasant weiterentwickelt hat? Modernes Gesundheitsmanagement setzt nicht mehr nur auf Arbeitsschutz, sondern baut auf eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur.

... gesundheitsfördernde Maßnahmen steuerlich absetzbar sind? Bis zu 500 Euro können jährlich pro Mitarbeiter geltend gemacht werden.



„Die Förderung des gesundheitlichen Verhaltens mit gezielten Angeboten an die Beschäftigten hat im Unternehmen auf Dauer den besten Erfolg, wenn sie fester Bestandteil einer nachhaltigen Unternehmens- und Personalpolitik ist.“
Alexander Schischek (l.) & Tobias Zamhöfer (r.)

KONTAKT

Körperarbeit
Alexander Schischek & Tobias Zamhöfer GbR
Witteringstr. 18, 45130 Essen
Tel. 02 01 / 8 36 99 59, info@koerper-arbeit.com
www.koerper-arbeit.com