



Höhere Lebensqualität: Mit seinem Gesundheitsmobil will Roland Rasch einen Einstieg in den Sport bieten. Wenn die Menschen spüren, wie gut die Bewegung tut, bekommen sie ja vielleicht Lust auf mehr – und werden auch seltener krank.

Viele Unternehmen wollen etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun – wissen aber nicht wie. Dienstleister machen unterschiedlichste Angebote: In einem Gesundheitsmobil können Beschäftigte in einer Viertelstunde ihre Muskeln stärken, ein Heilpraktiker macht regelmäßige Sprechstunden im Betrieb. Von Christina Kohl

Neue Kräfte geben

Auf einem Parkplatz in einer kleinen Straße im Zentrum des schleswig-holsteinischen Ahrensburg. Es ist Dienstag, 11 Uhr, vom nahen Wochenmarkt dringen Straßenmusik und Stimmen herüber. „Na, willst du gleich loslegen?“ Aron Soremba lächelt die junge Frau an, die mit dem Glockenschlag in den Bus steigt. In einen sehr ungewöhnlichen Bus, muss man dazusagen. Denn er fährt nicht los, sondern bleibt stehen. Bewegen sollen sich die Insassen: auf Fitness-Geräten, die hier statt Zwei-

er-Sitzbänken installiert sind. Und trotzdem kommt die junge Frau nicht in Trainingskleidung, sondern in Stoffhose und Bluse. So wie fast alle anderen, die hier im Laufe der kommenden zwei Stunden einsteigen. Nur Aron Soremba trägt Polohemd. Der Sportpädagoge ist jede Woche mit dem umgebauten Bus für zwei Stunden in Ahrensburg. Er kennt seine Gäste gut.

Roland Rasch hat diesen Bus „Gesundheitsmobil“ getauft, und unter diesem Namen vermietet er das Gefährt stundenweise. Zum

Beispiel an die Ahrensburger Kreuzfahrtberater GmbH, ein Reisebüro, das sich auf Kreuzfahrten spezialisiert hat. Vor einigen Jahren hatte Rasch, bereits mit verschiedenen Unternehmen in der Gesundheitswirtschaft aktiv, eine Idee: Wenn es Menschen so schwer fällt, regelmäßig zum Sport zu gehen – warum kommt der Sport nicht zu ihnen? Dorthin, wo sie sich ohnehin den größten Teil ihrer Zeit aufhalten: zu ihrem Arbeitsplatz. Gemeinsam mit Physiotherapeuten und Ärzten entwickelte Roland

Rasch ein Training, das in etwa 15 Minuten die Muskulatur der Menschen stärken und ohne Schwitzen möglich sein soll. Minimaler Zeitaufwand, kein Umziehen, keine Kosten: So dürfte sich doch nun niemand mehr vor der Bewegung drücken können.

Die Idee von Roland Rasch berücksichtigt noch einen weiteren Aspekt: Bewegung ist längst nicht mehr nur Privatvergnügen. Wenn die Krankmeldungen in Unternehmen neue Rekorde brechen (2011 erreichten sie den höchsten Stand seit 16 Jahren), haben immer mehr Arbeitgeber ein Interesse daran, dass ihre Beschäftigten gesund bleiben. Körperlich und geistig. Sie benötigen also einen Ausgleich zu vorrangig sitzenden Tätigkeiten, hoher Arbeitsbelastung, wenig exklusiver Freizeit. Wer sich lediglich zurücklehnt und die Verantwortung für die individuelle Leistungsfähigkeit auf jeden Einzelnen schiebt, kommt keinen Schritt voran. Denn umgekehrt meinen immer mehr Mitarbeiter, dass ihre Arbeitgeber etwas für sie tun müssten. Schließlich nehmen die Nebenwirkungen unserer modernen Arbeitswelt eher zu denn ab. Fachkräfte schauen also sehr genau, wer ihnen was zu bieten hat.

Viele Unternehmen spüren das – und reagieren. Sie stellen ein betriebliches Gesundheitsmanagement auf die Beine, organisieren Laufgruppen oder bezuschussen die Mitgliedschaft im Fitness-Studio. Sie setzen damit auf eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. Denn den entscheidenden Schritt müssen die Mitarbeiter selbst tun. Arbeitgeber können nur die Hürde senken.

Mittlerweile gibt es eine ganze Schar an Dienstleistern, die Unternehmen dabei helfen. Denn – das zeigt sich ziemlich schnell – so nebenbei lässt sich die Gesundheit der Belegschaft nicht erhalten, geschweige denn verbessern. Angebote müssen nicht nur effektiv sein; Mitarbeiter sollten sie vor allem nutzen. Und zwar freiwillig.

Die Beschäftigten der Kreuzfahrtberater muss niemand überreden. Zwischen Firmeneingang und dem Gesundheitsmobil auf dem Parkplatz herrscht ein reges Treiben. Die, die an die Geräte wollen, haben sich vorher in eine Liste eingetragen, jeder hat eine Viertelstunde im Bus. Sie gilt in dem Unternehmen als Arbeitszeit.

Trainiert werden Bauch und Rücken, Arme und Schultern, Brust und Beine. Jeder Mitarbeiter erhält einen USB-Stick mit seinen Trainingsdaten. Welche Muskeln möchte er besonders stärken? Wie viele Einheiten an welchem Gerät hat er beim letzten Mal gemacht? Welches Ziel möchte er erreichen? Ein Schlitz an jedem Gerät liest den Chip ein, Sitzhöhe, Belastung und Wiederho-

lungszahl justieren sich automatisch. Tests ergaben, dass Menschen bei regelmäßigem Training nachweislich Erfolge erreichen, berichtet Roland Rasch, ihre Muskelkraft steige signifikant. Für mindestens genauso wichtig hält er jedoch die psychischen Effekte: Das Wohlbefinden der Menschen steige deutlich. „Ganz subjektiv spüren die meisten einfach mehr Lebensqualität“, sagt Rasch: „Und das kann wiederum dazu beitragen, weniger anfällig für Depressionen oder Burnout zu sein.“ Mareike Pronkow etwa trainiert jede Woche im Gesundheitsmobil. „Es ist schön einen Ausgleich zu meiner Bürotätigkeit zu haben“, sagt die junge Frau, die im E-Mail-Vertrieb tätig ist.

Nun sind die positiven Effekte des Sports beileibe kein Geheimnis. Doch trotzdem seien sich nur sehr wenige Menschen bewusst, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun müssen, meint Roland Rasch: „Laufbücher und Fitnesszeitschriften werden zwar gern gelesen – aber es kommt dann doch nicht zu einer Handlung.“ Mit seinem Gesundheitsmobil möchte Rasch möglichst vielen einen Einstieg in den Sport bieten, die Mitarbeiter in irgendeiner Form in Bewegung bringen. Wenn sie erst einmal spüren, wie gut das tut, so seine Logik, bekommen sie vielleicht ja Lust auf mehr.

Das wäre letztlich auch im Interesse der Unternehmen. Je ausgeglichener und motivierter die Beschäftigten an die Arbeit gehen, umso besser können sie mit Belastungen umgehen. Ganz zu schweigen von den Kosten, die Betriebe einsparen, wenn sie es schaffen, die Fehlzeiten zu reduzieren.

Bei rund dreieinhalb Prozent liegt der Krankenstand im Lüneburger Werk des Automobilzulieferers Johnson Controls Interiors. Mit diesem Wert ist der Personalleiter Manfred Gocht durchaus zufrieden – das Ziel des Unternehmens liegt aber noch ein halbes Prozent darunter. Um es zu erreichen, haben Gocht und seine Kollegen ein ganzes Paket entwickelt, das das betriebliche Gesundheitsmanagement auf viele Schultern verteilt (UW 10/2011 berichtete): Mitarbeiter diskutieren in Gesundheitszirkeln aktuelle Probleme und Verbesserungen an den Arbeitsplätzen. Außerdem kooperiert Johnson Controls mit einem Fitness-Studio, dessen Angebote die Beschäftigten vergünstigt nutzen können.

Seit mehr als zehn Jahren sorgt sich auch Andreas Bernoth um die Gesundheit der Werksangestellten. Bernoth ist ausgebildeter Heilpraktiker, jeden Dienstag hält er eine dreistündige Sprechstunde bei Johnson Controls an der Lüner Rennbahn. Er



behandelt dort vor allem Schmerzen, aber auch psychosomatische Beschwerden und Krankheiten wie chronische Infekte, arbeitet mit Akupunktur, Psychokinesiologie und mit Gesprächen. Außerdem ist er BEM-Beauftragter, also erster Ansprechpartner für Mitarbeiter, die nach längerer Krankheit in das Unternehmen zurückkehren. Für Manfred Gocht eine ideale Besetzung: „Herr Bernoth ist ein Außenstehender, der aber einen sehr engen Draht zu unseren Mitarbeitern hat. Gerade bei sensiblen Themen ist es wichtig, dass Betroffene offen reden können und keine Sorge haben, dass ihnen irgendwelche Konsequenzen drohen.“

Viel hängt also an der Persönlichkeit. Sowohl die Mitarbeiter als auch die Geschäftsführung schätzen Andreas Bernoth, ihm gefällt die Tätigkeit im Unternehmen. Bernoth bildet sich regelmäßig fort und bietet so auch immer mehr Leistungen an: Der Heilpraktiker kann zum Beispiel in Konflikten vermitteln und Führungskräfte schulen.

Andreas Bernoth betrieb bereits seine private Praxis, als er sich 2001 bei dem damaligen Werkleiter von Johnson Controls vorstellte. Aus Erfahrung wusste er, dass seine Behandlungen gerade bei chronischen Beschwerden wie Heuschnupfen Erfolg haben: „Menschen, die regelmäßig drei Wochen im Jahr arbeitsunfähig sind, fielen anschließend keinen einzigen Tag mehr aus“, berichtet Bernoth. Da erkannte er seinen Nutzen für Unternehmen – und ging in die Offensive. Dem Werkleiter Werner Pertek sagte er, eine Krankenstandssenkung um ein Prozent solle machbar sein. Nach fünf Jahren trat seine Prognose ein.

Rund 40 Prozent der 800 Mitarbeiter von Johnson Controls am Standort Lüneburg suchen ihn in seinem kleinen Behandlungszimmer im Werk auf, schätzt Andreas Bernoth. Manche waren nur einmal da, manche kommen einmal jede Woche – und das seit Jahren. Ähnlich wie bei dem Gesundheitsmobil dürfte auch hier die räumliche Nähe entscheidend sein, ob die Mitarbeiter das Angebot des Unternehmens annehmen. Die Behandlungs- ist zwar keine Arbeitszeit; die Sprechstunden sind aber mit Absicht so gelegt, dass Mitarbeiter vor oder nach ihrer Schicht kommen können. Außerdem ist die halbe Stunde Heilpraktiker-Behandlung für sie kostenlos.

Als „puren Luxus“ empfindet es Bärbel Meyer, dass ihr Arbeitgeber die Dienste von Andreas Bernoth einkauft. Die 47-jährige arbeitet in der Produktion bei Johnson Controls und lässt sich von Andreas Bernoth behandeln, etwa wegen eines eingeklemmten Nervs oder eines verrutschten Wirbels. Der Heilpraktiker war es auch, der half, ihren Arbeitsplatz umzugestalten – eine bestimmte Bewegung, hundertfach am Tag ausgeführt, tat ihr immer wieder weh. Nach der Umorganisation der Teile wurde es besser. Bärbel Meyer war eine der ersten Patientinnen von Andreas Bernoth im Unternehmen, die beiden vertrauen sich. „Ich möchte ihn hier nicht vermissen“, sagt Bärbel Meyer.

Andreas Bernoth und der Personalleiter Manfred Gocht tauschen sich regelmäßig aus, besprechen Dinge, die Gesundheit im Unternehmen als Ganzes betreffen. Der

Vertrauenswürdige Helfer: Im Gesundheitsmobil erläutert Aron Soremba Mareike Pronkow ihre Trainingsdaten auf dem Display. Der Heilpraktiker Andreas Bernoth bietet wöchentlich Sprechstunden in dem Lüneburger Werk des Automobilzulieferers Johnson Controls an. Er behandelt vor allem Schmerzen, zum Beispiel mit Akupunktur.

Heilpraktiker half zum Beispiel, die Moderatoren der Gesundheitszirkel auszubilden; er berät zu homöopathischen Grippemitteln, die Johnson Controls seinen Mitarbeitern kostenfrei zur Verfügung stellen möchte. Informationen zu einzelnen Mitarbeitern jedoch bleiben tabu. Außer den Terminlisten, die die Personalabteilung für Andreas Bernoth führt, hat das Unternehmen keinen Einblick in seine Behandlungen.

In exakten Zahlen ist kaum zu messen, welchen Einfluss die Leistungen von Andreas Bernoth im Unternehmen haben. Manfred Gocht ist überzeugt: „Letztlich trägt das gesamte Spektrum an Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements dazu bei, die Krankenstandsrate bei Johnson Controls konstant zu halten.“ Im produzierenden Gewerbe sei das durchaus ein Erfolg. Außerdem hat Gocht festgestellt, dass die Ausfallzeiten der Mitarbeiter, die regelmäßig zum Heilpraktiker gehen, deutlich geringer sind als die der übrigen Beschäftigten. Nun überlegt man im Unternehmen, Menschen wie Andreas Bernoth auch in den anderen Standorten einzusetzen, die die Lüneburger Personalabteilung betreut. ■

www.gesundheitsmobil-hamburg.de
www.beraten-und-gesund.de