

Gesund macht lustig

Betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich für alle Beteiligten

von ALEXANDRA SCHRAMM / Redaktion



Dienstagmorgen, pünktlich um zehn Uhr, parkt das Gesundheitsmobil auf einem Recyclinghof der Hamburger Stadtreinigung. Die ersten vier Mitarbeiter stehen schon fürs Training bereit. »Wir liefern Gesundheit direkt vor die Tür«, sagt Roland Rasch, Geschäftsführer der Gesundheitsmobil GmbH. Im November 2008 startete das mobile Gesundheitsstudio. Mit an Bord sind fünf Geräte und ein Sport- oder Physiotherapeut. Unternehmen können das Mobil für durchschnittlich 195 Euro pro Stunde mieten, um etwas für die Gesundheitsprävention ihrer Mitarbeiter zu tun. »Bewegung und gesundheitsbewusstes Verhalten können so ganz selbstverständlich in den beruflichen Alltag integriert werden«, sagt Rasch. »Dafür bedarf es nicht einmal viel Zeit.« Das Training im Gesundheitsmobil findet einmal die Woche statt und dauert nur 15 Minuten pro Person. »Meistens nimmt der Arbeitgeber diese Zeit sogar auf seine Kappe.«

Die Produktivität steigt

Betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich für alle Beteiligten. Zufriedenheit am Arbeitsplatz fördert die Motivation und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern, eine gesunde Kommunikationskultur stärkt das Wohlbefinden. Die Arbeitgeber profitieren, weil Mitarbeiter seltener fehlen, dadurch die Krankheitskosten sinken und es weniger Produktionsausfälle gibt. Zudem steigen die Produktivität und Qualität der Arbeit. Eine Studie der Wirtschaftsprüfer Pricewaterhouse Coopers belegt: Für jeden investierten Dollar, den Unternehmen für interne Präventionsmaßnahmen ausgeben, erhalten sie drei zurück. Darüber hinaus genießen diese Unternehmen auch ein Image-Plus bei der Belegschaft. Im Jahr 2008 gab es in Deutschland eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeitsdauer von 12,7 Tagen je Arbeitnehmer – das sind insgesamt 456,8 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) schätzt die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle auf insgesamt 43 Milliarden Euro und den Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 78 Milliarden Euro. Der häufigste Grund für Fehlzeiten sind Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems mit 24,6 Prozent. Die entstehen dann, wenn Menschen sich zu wenig bewegen. Schon der Philosoph Hippokrates erkannte 460 vor Christi: »Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert.« Der Mensch hat sich vom Jäger zum Sitzwesen gewandelt und bewegt sich kaum noch. Früher waren die Jäger täglich zehn bis zwölf Stunden

körperlich aktiv, heute beschränkt es sich auf 20 bis 25 Minuten.

In Deutschland gibt es rund 17 Millionen Büroarbeitsplätze. Der durchschnittliche Büromensch sitzt während seines Arbeitslebens etwa 80.000 Stunden am Schreibtisch – die Schulzeit auf oft dürftigen Stühlen inbegriffen. Im Jahr 2000 führte die EU eine Bildschirmrichtlinie ein. Die regelt, wie der Arbeitsplatz mit Tisch, Stuhl, Computermaus, Tastatur aussehen muss, um Gesundheitsgefährdungen vorzubeugen. »Für einen ergonomisch richtigen Arbeitsplatz muss das Zusammenspiel von optimalen Abständen, Höhen- und Winkelverhältnissen aller Einzelteile eines Büroarbeitsplatzes berücksichtigt und umgesetzt werden«, sagt Georg Stingel, Geschäftsführer des Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. »Hierbei muss sich der Arbeitsplatz auf den Menschen einstellen und nicht umgekehrt.« So braucht beispielsweise jeder Arbeitnehmer mindestens 1,5 Quadratmeter Bewegungsfläche am Arbeitsplatz, muss mindestens einen Meter mit seinem Stuhl zurückrollen können ohne irgendwo anzuecken, und die Schreibtischgröße sollte mindestens 160 mal 80 Zentimeter betragen. Bürostühle sollten über eine anatomisch geformte Sitzfläche und eine mindestens 45 Zentimeter hohe Rückenlehne verfügen, die sich beide synchron verstellen lassen. Zudem sollte der Rückenlehndruck individuell einstellbar sein. Das von der AGR gemeinsam mit zwei Rückenschulenverbänden entwickelte Gütesiegel soll beim Kauf rückengerechter Produkte, etwa Bürostühle, als Orientierung helfen.

gehören Augenbeschwerden zum Alltag; einzelne Umfragen beziffern die Zahl sogar auf 50 Prozent. Empfohlen wird an Bildschirmarbeitsplätzen ein Beleuchtungsniveau von mindestens 500 Lux, in Großraumbüros sogar zwischen 750 und 1000 Lux. Zum Vergleich: Die Wohnzimmerbeleuchtung liegt bei 200 Lux, das Mittagssonnenlicht im Sommer beträgt sogar 100.000 Lux. Als ergonomisch optimal hat sich eine Mischung aus Allgemeinbeleuchtung und individuell einstellbarer Einzelplatzbeleuchtung erwiesen. Und noch ein Schontipp für die Augen: Jeder Tätigkeitswechsel ist auch ein visueller Belastungswechsel. Die vorgeschriebenen Kurzpausen von unter 15 Minuten – meist jedoch ein bis fünf Minuten – sollten dafür genutzt werden, die Blicke schweifen zu lassen oder ein wenig Augengymnastik zu machen.

Der durchschnittliche Büromensch sitzt während seines Arbeitslebens etwa 80.000 Stunden am Schreibtisch – die Schulzeit inbegriffen.

33.000 Blickkontakte pro Tag

Auch die Bildschirm-Beleuchtung ist ein entscheidender Faktor. Denn 90 Prozent der Informationen werden über die Augen wahrgenommen. Je nach Tätigkeit wandert der Blick zwischen 12.000 und 33.000 Mal vom Bildschirm zur Vorlage und zurück. Und die unterschiedlichen Helligkeiten provozieren zwischen 4.000 bis 17.000 Pupillenreaktionen pro Tag. Laut BAUA sind 80 Prozent aller Arbeitsplätze unterbelichtet – ohne das die Mitarbeiter dies wahrnehmen. Doch eine falsche Beleuchtung am Schreibtisch hat spürbare Folgen: Für 30 Prozent der Bildschirmbeschäftigten

Doch auch ein rückengerechter Arbeitsplatz mit richtigen Lichtverhältnissen ist nicht alles. Was können Unternehmen noch für die betriebliche Gesundheitsförderung tun? Die Bandbreite an möglichen Maßnahmen ist groß: gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Arbeitsplatz- und Kantinenprogramme, Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen durch Betriebsärzte, Gripeschutzimpfungen, Stressbewältigung, Suchtprävention, Rückengymnastik oder sogar Massagen – das hängt dann auch vom Budget des jeweiligen Unternehmens ab.

Der Volkswagen-Konzern bietet neben den gängigen Programmen wie etwa Rauchentwöhnung seit 2009 auch ein Sport- und Reha-Zentrum, damit die Mitarbeiter nach Unfall oder Krankheit wieder schneller ins Arbeitsleben zurückkehren können. Nach eigenen Angaben hat VW zudem als erstes und einziges DAX-Unternehmen einen einstündigen Gesundheits-Check-up eingeführt. Er steht an den neun deutschen Standorten in 16 dafür geschaffenen Gesundheitszentren allen 102.000 Mitarbeitern zur Verfügung. Bei Audi, Teil des VW-Konzerns, wurde das Programm bereits erfolgreich umgesetzt und soll sukzessiv auch auf die ausländischen Werke ausgeweitet werden. An den Standorten in Südafrika und Brasilien setzt VW neben den arbeitsmedizinischen Untersuchungen einen anderen Fokus: Aids-Prävention.