

Mehr Bewegung!

Fitness im Job. Wer gesünder leben will, sollte sich mehr bewegen. Dafür braucht es nicht unbedingt ein Fitnesscenter. Auch in den Arbeitsalltag lässt sich auf einfache Weise mehr Bewegung einbauen. Von Thomas Heeb

Eigentlich wäre es ja ganz einfach. Wenn wir uns zu wenig bewegen, schaden wir unserer Gesundheit – also bewegen wir uns mehr. Spätestens jetzt aber wird es etwas komplizierter. Zwar fassen wir – wie jeden Frühling, wenn die Temperaturen steigen – den Vorsatz, jetzt endlich mehr für die Gesundheit zu tun und uns mehr zu bewegen. Und zwar nicht nur am Wochenende. Längst kennen wir all die Kniffe, wie man auch im Berufsalltag zu mehr Bewegung kommt: Ab sofort

- › fahren wir mit dem Velo statt mit dem Bus an den Bahnhof oder mit dem Auto an den Arbeitsort;
- › steigen wir zwei Stationen früher aus dem Tram und gehen den Rest des Weges zu Fuss;
- › nehmen wir im Geschäft konsequent die Treppe und lassen den Lift stehen;
- › machen wir über Mittag einen zügigen Spaziergang;
- › suchen wir uns Gleichgesinnte und gehen zweimal pro Woche über Mittag joggen;
- › legen wir während der Arbeit kürzere (Bewegungs-)Pausen ein.

Soweit ist alles klar. Offen bleibt aber nur die Frage, warum wir dieses umfassende Wissen selten oder gar nicht anwenden.

Die Erklärungen – oder wohl besser Ausreden – hierfür sind so individuell und vielfältig wie die angebotene Ratgeberliteratur zum Thema. Denn an wohl formulierten Motivationsschriften fehlt es keineswegs. Und doch bleiben viele gute Vorsätze für mehr Bewegung auf der Strecke, noch bevor sie richtig in die Tat umgesetzt wurden. Zwar dürften viele Menschen durchaus einen Anstoss von aussen brauchen, um selber aktiv zu werden.



Es muss nicht immer Joggen in der Mittagspause sein.

Aufrufe und Appelle scheinen indes bei vielen ebensowenig zu wirken wie die Flut von Büchern, in denen gertenschlanke Models oder muskelbepackte Fitnesstrainer lächelnd ihre Bodys stählen.

Vielleicht wären Durchschnittstypen mit alltäglichen Jobs als Vorbilder besser geeignet, etwa die Arbeitskollegin im gleichen Büro oder der Abteilungsleiter einen Stock höher. Warum also nicht am Arbeitsplatz beginnen und mit dem guten Beispiel vorangehen? Das hat sich auch die Suva gesagt und im letzten Herbst einen Wettbewerb zur Bewegungsförderung im Betrieb unter dem Titel «Bewegung ist möglich» lanciert (siehe Kasten). Ziel ist es, mögliche Projekte und gute Ideen zu sammeln und anderen Unternehmen zugänglich zu machen.

Auf zwei Rädern zur Arbeit

Denn auch kleinere und mittlere Unternehmen, die nicht über die Infrastruktur von Grossfirmen verfügen, haben durchaus Möglichkeiten, ihr Personal in gesundheitsfördernde Bewegung zu versetzen. Nicht in jedem Fall muss dafür das Rad neu erfunden werden. Der KV Schweiz beispielsweise hat sich entschieden, heuer zum ersten Mal bei der Aktion «bike to work» mitzumachen. In 4er-Teams verpflichten sich die Mitarbeiter/innen dabei, an mindestens der Hälfte der Arbeitstage während des Aktionsmonats Juni das Velo zu benutzen. Das Zweirad kann auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kombiniert werden, zudem darf eine Person pro Team den Arbeitsweg zwar ohne Velo, aber dafür ausschliess-

lich mit eigener Muskelkraft zurücklegen. Zum vierten Mal wird die Aktion auf nationaler Ebene organisiert; der Verband Pro Velo rechnet mit über 1000 Firmen, die daran teilnehmen werden.

Für Peter Rüesch, Personalleiter beim KV Schweiz, ist «bike to work» zwar ein sehr niederschwelliges Angebot: «Es verfolgt aber einen richtigen Ansatz, weil es sich nicht an Sportskanonen richtet, sondern vielmehr an jene, die bis jetzt noch wenig oder gar keine sportlichen Aktivitäten in ihren Alltag integrieren.» Rüesch hofft, dass durch die Aktion der eine oder die andere neu auf den Velo-Geschmack kommt und sich auch in der Freizeit hin und wieder auf das Zweirad setzt. Beim KV Schweiz haben bereits verschiedene andere Aktionen stattgefunden, mit denen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Vorteile von mehr Bewegung aufgezeigt wurden, auch ausserhalb der Arbeitszeit. «Sport und Bewegung sind gesund und tun gut, das ist hinlänglich erwiesen», sagt Peter Rüesch: «So gilt generell, nicht nur im Beruf, dass gesunde Menschen in verschiedener Hinsicht zufriedener und leistungsfähiger sind.»

Wer die Sache umfassender angehen will, dem bietet sich eine Fülle von Angeboten für die sogenannte «betriebliche Gesundheitsförderung» (BGF). Darunter wird ein ganzheitliches Konzept verstanden, das von der Geschäftsleitung ausgelöst und begleitet werden sollte. Es beinhaltet Mitarbeiterbefragungen und -beratungen, Vorträge und Workshops und umfasst auch Aspekte der Ergonomie am Arbeitsplatz. Fachleute empfehlen eine Mindestdauer von drei Monaten für ein solches Programm. Ein Beispiel dafür ist das Angebot «Aktiver Lebensstil – auch am Arbeitsplatz», das modulartig aufgebaut ist und den Bedürfnissen der jeweiligen Firma angepasst werden kann.

Noch immer präsent ist das Programm «KMU-vital», das von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zwischen 2001 und 2004 als Pilotprojekt in 10 KMU durchgeführt wurde. Daraus entstand eine breite Palette von Informationen, die im Internet abrufbereit sind, inklusive Fragebogen für das Management und Erfahrungsberichte von anderen Unternehmen. Laut Projektleiter Lukas Weber kann «KMU-vital» nicht nur als ganzes Pro-

gramm durchgeführt werden, auch die einzelnen Module stehen zur Verfügung.

Längst ist das Thema auch auf Hochschulstufe angekommen: Die Hochschule Luzern zum Beispiel bietet ab Herbst 2009 eine neue CAS-Weiterbildung «Arbeit und Gesundheit» an. Das Weiterbildungszertifikat soll dazu befähigen, die Arbeitsbedingungen «in Fragen der Sicherheit, Arbeitsbelastung und des Miteinanders» durch geeignete Präventionsmassnahmen zu verbessern. Und, zu guter Letzt: Seit Kurzem können sich Betriebe, die all diese Bedingungen erfüllen, das entsprechende Zertifikat (siehe Kasten) ausstellen lassen und sich künftig mit dem Label «Friendly Work Space» schmücken.

Weitere Informationen und ausführliche Linkliste:
www.context.ch

Thomas Heeb ist Context-Redaktor.
thomas.heeb@kvschweiz.ch

WETTBEWERB UND NEUES LABEL

Der Wettbewerb «Bewegung ist möglich» wurde von der Suva im November 2008 anlässlich des Diskussionsforums über berufsassoziierte Gesundheitsstörungen lanciert. Laut Peter Schmid von der Suva-Präventionsberatung haben sich bis zum Anmeldeschluss von Ende März rund 40 Unternehmen mit ihren Projekten gemeldet. Diese werden nun ausgewertet und später auch veröffentlicht. Die Gewinner des Wettbewerbs werden an der nächsten Tagung vom 24. November bekannt gegeben.

Ziel sei es, mit guten Beispielen andere Unternehmen zur Nachahmung zu animieren, sagt Schmid: «Richtige Bewegung und deren Förderung bei der Arbeit und in der Freizeit sind wichtige Präventionsmittel und helfen mit, die Gesundheit zu erhalten und Absenzen zu reduzieren oder zu vermeiden.» Damit ein Projekt zur Bewegungsförderung erfolgreich sei, brauche es nicht in jedem Fall eine wissenschaftliche Abhandlung. «Wichtig ist aber, dass die Firmen ihre Bedürfnisse vorgängig genau analysieren und daraus die richtigen Schlüsse ziehen, um nachhaltige Änderungen zu erzie-

len.» Einige der Projekte für den Wettbewerb seien mit Hilfe von externen Fachleuten entstanden; andere Firmen hätten darauf verzichtet und auf eigenen Erfahrungen aufgebaut, sagt Peter Schmid: «Es braucht nicht zwingend eine Fachperson, um ein Projekt erfolgreich zu realisieren.»

An der Tagung zur Lancierung des Wettbewerbs wurden bereits einige Beispiele für Bewegungsprojekte im Betrieb vorgestellt. Bei Swiss Olympic beispielsweise stehen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Fitnessraum, eine Kletterwand, eine Turnhalle und diverse Spielfelder zur Verfügung – was bei einem sportnahen Arbeitgeber wohl nicht weiter erstaunt. Bemerkenswerter ist das Projekt der Baufirma Losinger AG. Deren Mitarbeiter beginnen den Tag auf der Baustelle mit einem zehnmütigen Aufwärmtraining unter der Leitung eines Vorarbeiters. Laut der Firma ging so die Zahl der Unfälle am frühen Morgen dank bereits aufgewärmter Muskulatur um die Hälfte zurück. In der Transport- und Entsorgungsfirma Schwendimann AG in Münchenbuchsee wiederum wird zweimal pro Woche bei Dienst-

antritt geturnt und damit Rückenbeschwerden vorgebeugt.

Unternehmen, die auch gegen aussen zeigen wollen, dass sie in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen investieren, können sich das entsprechende Label mit dem trendigen Titel «Friendly Work Space» ausstellen lassen. Die Kriterien dafür wurden von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mit Unternehmen und Wirtschaftsorganisationen erarbeitet. Laut Attila Kocsis, dem Verantwortlichen bei der Gesundheitsförderung Schweiz, haben sich über 50 Unternehmen verschiedener Grösse für die Auszeichnung interessiert. Sie stammen sowohl aus der Deutsch- als auch aus der Westschweiz und sind in unterschiedlichen Branchen tätig. Seit März 2009 wurden neun Unternehmen bereits der ausführlichen Beurteilung durch externe Assessoren unterzogen; weitere Firmen haben sich laut Kocsis für die Bewertung angemeldet. Die erstmalige Vergabe des Labels erfolgt am 5. Mai. Der Anlass soll zudem dazu genutzt werden, das Qualitätssiegel bei weiteren Unternehmen und Betrieben bekannt zu machen.