

Fit im Büro

► Seit der Einführung der Lohnfortzahlung im Krankheitsfall vor rund 35 Jahren ist der Krankenstand in Deutschland mit 3,5 Prozent noch nie so niedrig gewesen, wie 2005. So sank die Zahl der krankheitsbedingten Fehltag von rund 12 auf 11,5 Kalendertage pro Arbeitnehmer. Doch was sagt diese Zahl über den Gesundheitszustand der anwesenden Arbeitnehmer aus? Ist es nicht eher so, dass viele „präsen“ Mitarbeiter aus Angst um ihren Arbeitsplatz trotz Krankheit im Betrieb anwesend sind? Die eingeschränkte Leistungsfähigkeit verursacht jedoch hohe indirekte Kosten durch einen nicht zu unterschätzenden Produktivitätsverlust – von der Ansteckung der Kollegen ganz zu schweigen.

Ein Weg gegen diesen „Präsentismus“ ist ein umfassendes Gesundheitsmanagement. Das zahlt sich aus: Studien in den USA bescheinigen, dass sich Unternehmensinvestitionen für Maßnahmen des Gesundheitsmanagements (BGM) im Durchschnitt um mehr als das Dreifache auszahlen.

Handlungsbedarf auch bei Mittelständlern

Handlungsbedarf für ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ergibt sich, anders als oftmals vermutet, jedoch nicht nur in Konzernen und Großunternehmen. Auch in kleinen und mittelständischen Unternehmen mit bis zu 50 Mitarbeitern zahlen sich solche Maßnahmen aus. So kann in Stressmanagementseminaren der bewusste und gesunde Umgang mit den wechselnden Belastungen geschult werden. So können Stressoren beseitigt und eine Arbeitsatmosphäre geschaffen werden, in der sich die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter auf hohem Niveau stabilisieren lässt. In so genannten Gesundheitszirkeln können überhöhten Krankheits- und Fluktuationsraten, mangelnder Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen, aber auch Produktivitäts- und Qualitätseinbußen gegengesteuert werden. Durch ein Screening als persönliche Standortbestimmung kann den Mitarbeitern mit Aktionsbausteinen, wie individuelle Mitmachprogrammen, Arbeitsplatzberatung sowie Ernährungsberatung firmeninterne Unterstützung zukommen. Doch auch ohne die Zuhilfenahme eines externen Beraterteams



Foto: DAK/Rickers

Sieht kurios aus, ist aber gesund: Räkeln am Arbeitsplatz.

kann mit einfachen Mitteln geholfen werden: Da unser Arbeitsalltag größtenteils von Bewegungsarmut geprägt ist, neigen Muskulatur, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke dazu, sich dieser Minderbelastung anzupassen und nachhaltig abzuschwächen. So könnten allein an den rund zehn Millionen Bildschirmarbeitsplätzen in Deutschland bereits mit kleinen aber effektiven Ausgleichsübungen die Folgen einseitiger Sitzhaltung deutlich reduziert werden. Bildschirmschoner, die in regelmäßigen Abständen zu kurzen Dehnübungen auffordern, helfen hier schon weiter. Diese Maßnahmen können allerdings nur dann erfolgreich sein, wenn sie als Führungsaufgabe wahrgenommen und in bestehende Managementsysteme eingegliedert werden; wenn also Dehnübungen nicht gleich mit einem „Haben Sie nichts zu tun?“, quittiert werden. Noch besser ist natürlich das gute Vorbild!

Chef als Vorbild

Gelegenheit für das Vorleben gesundheitsbewussteren Verhaltens bietet auch das gemeinsame Mittagessen. Bewusste Ernährung kann sich im Kantinenspeiseplan niederschlagen, aber auch darin, dass bei gemeinsamen Bestellungen nicht die Pizza oder der „LKW“ den Vorzug erhält, sondern die Salatplatte. Schließlich ist es nicht das dicke Schnitzel,

das später zu geistigen Höhenflügen verleitet. Vielmehr sind es kleinere ausgewogene Fitmacher wie Obst und Gemüse, die der gefürchteten Schläfrigkeit nach einem opulenten Mahl entgegenwirken, den Körper aber dennoch mit allen nötigen Nährstoffen versorgen.

Inzwischen allgemein bekannt ist, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist. Die scheitert aber immer noch allzu oft daran, dass Getränkeflachen aus dem Automaten teuer und klein sind und die tägliche Sprudelflasche von zu Hause oft vergessen wird. Abhilfe schaffen könnte die Sammelbestellung von Getränkeboxen.

Doch nicht nur an der Ernährung kann der Hebel angesetzt werden: Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Gesundheitskurse ganz oder zumindest zum Teil. Warum also nicht die Mitarbeiter animieren, bei ihrer jeweiligen Kasse solche Programme zu nutzen. Wer drei Kurse absolviert hat, erhält dann einen Bonus vom Chef. ◀



Kai Rappenecker,
Geschäftsführer
der Motio GmbH
Stuttgart.