

# Fit im Job – Gesundheitsförderung als festes Element im modernen HR-Management

Unternehmen, die im Wettbewerb erfolgreich bestehen wollen, brauchen leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter. In der Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts wird die Gesundheit der Mitarbeiter zunehmend als Produktionsfaktor an Bedeutung gewinnen. So ist in der Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung der Europäischen Union zu lesen: «Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter sind sowohl in sozialer wie ökonomischer Hinsicht Voraussetzung für den zukünftigen Erfolg der Unternehmen.»

## Aller Anfang ist schwer

So weit so gut, aber wo soll man nun bei dem sicher breit gefächerten Gebiet der BGF anfangen? Welche Massnahmen sind für die Einführung eines Programmes zur BGF am ehesten geeignet? Kann ein in Beruf und Familie engagierter Mensch mit einem minimalen Zeitaufwand seine Gesundheit erhalten bzw. fördern? Oder müssen wir zwangsläufig unsere Gesundheit opfern, um in den

beiden Lebensbereichen Beruf und Familie erfolgreich zu sein?

Leider sind die Themen Gesundheit und Fitness nicht so einfach, dass es gar möglich wäre, mit dem Ergreifen einer einzelnen Massnahme (wie etwa das wöchentliche Tennismatch oder eine Woche Wellness-Urlaub) ganzheitliche Gesundheit zu erlangen. Jedermann/-frau spürt heute täglich am eigenen Leib, dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind.

In unserer Praxis in Winterthur haben wir in den letzten Jahren weit über 15.000 medizinische Check-ups mit Berufstätigen durchgeführt. Vor dem Hintergrund dieser Daten sowie der primären Ursachen für hohe Absenzen und Krankheitsraten empfehlen wir die drei klassischen Elemente der Gesundheitsförderung (Bewegung-Entspannung-Ernährung) zu projektieren, wir nennen es das „3-Säulen-Programm“.





- **Säule 1:** Präventives Herzkreislauf-Training (gegen Bewegungsmangel)
- **Säule 2:** Einfache Ernährungsmassnahmen (gegen Vital- und Ballaststoffmangel)
- **Säule 3:** Mentales Entspannungstraining (gegen Reizüberflutung)

Es gibt im Bereich der Gesundheitsförderung unzählige Massnahmen, Programme und Produkte. Warum nun gerade diese drei Säulen?

**Säule 1:** Es ist durch die Hirnforschung erhärtet, dass durch gezieltes Herzkreislauf-Training auch das Gehirn eine verbesserte Sauerstoffzufuhr erfährt und wir dadurch die Kapazitäten unseres „Werkzeuges“ Gehirn besser ausnutzen können. Ebenso ist erwiesen, dass durch regelmässige und moderate Bewegung im Fettstoffwechselbereich die Risikofaktoren für Herzkreislauf-Krankheiten erheblich gesenkt werden. Ein gezieltes Herzkreislauf-Training wirkt vorbeugend und hilft unserem Organismus, andere Belastungen wie z.B. die Stressoren unseres Arbeitsalltages besser zu verkraften.

**Säule 2:** Unsere allgemeine Leistungsfähigkeit wird massgeblich von den Nährstoffen beeinflusst, die wir unserem Körper täglich zuführen. Der Berufstätige kann mit einfachen Massnahmen sein körperliches Wohlbefinden positiv verändern.

**Säule 3:** In einer Zustandsform, in der Geist und Körper ruhen, halten wir uns äusserst selten auf. Ausnahmen sind die kurzen Tiefschlafphasen der Nacht. Mit einem geeigneten Entspannungstraining werden Geist und Körper gezielt entlastet.

Wie können diese drei Säulen nachhaltig im Unternehmen umgesetzt werden? Drei Punkte sind relevant:

#### 1. Sachliche Informationsvermittlung für alle Mitarbeiter

Über einen Mangel an Informationen zum Thema Gesundheit kann eigentlich niemand klagen, aber es

wird sehr viel Halbwissen produziert durch Pauschalempfehlungen, unspezifische Statements und Extremdarstellungen in den Medien. Versierte Anbieter betrieblicher Gesundheitsförderung bringen Struktur in die Vielfalt der Themenbereiche und führen die Mitarbeiter in Kursen zu den Punkten, die ihnen selbst wichtig sind und die sie auch selbst (im Sinne von Empowerment) beeinflussen können.

#### 2. Soll eine Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheit im Unternehmen stattfinden.

Durch begleitende Massnahmen können Geschäftsleitung und Personalabteilung Gesundheit nicht zu dem Wichtigsten, wohl aber zu einem permanenten Anliegen im Unternehmen machen. Simpleste Variante ist es, das Thema Gesundheit

#### Interessante Web-Links zum Thema:

[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch) – Gesundheit in Unternehmen

[www.micropause.ch](http://www.micropause.ch) – Portal zur interaktiven Gesundheitsförderung am PC

[www.svbgef.ch](http://www.svbgef.ch) – Netzwerk Gesundheit am Arbeitsplatz Schweiz

auf die Traktandenliste der internen Meetings (GL-Meeting, Kadersitzung, Abteilungsmeeting etc.) zu setzen und dort BGF-Massnahmen zu entscheiden und durchzusetzen.

3. Die Mitarbeiter sollen zu **nachhaltigen Verhaltensänderungen** in Bezug auf ihr Risikoverhalten (Bewegungsmangel, Genussmittelkonsum) motiviert werden. Oberstes Ziel von Ausbildungsmassnahmen im Bereich Gesundheit muss immer die Verhaltensänderung sein. Wird diese nicht erreicht, ist die ganze Übung umsonst. Sicher kennen Sie die typische «Seminar-Euphorie», die zwei Tage nach einem Anlass die Teilnehmer noch von grossen Vorsätzen reden lässt, damit diese fünf Tage danach im Berufsalltag fast schon vergessen sind. Nur wenn die Teilnehmer sich emotional ergriffen fühlen, dann besteht eine gute Chance zur Verhaltensänderung. Ein erfahrener Trainer versteht es mit den entsprechenden Tools wie persönliches Gesundheitsziel, Check-up-Elemente und individueller Massnahmenplan diesen wichtigen Schritt mit den Teilnehmern zu erarbeiten.

**fit im job**

#### Kontakt

Ole Petersen  
Geschäftsführer  
Seminarleiter,  
Referent



fit im job AG  
Römer-Strasse 176  
CH-8404 Winterthur

Tel. +41 (0)52 245 05 55  
Fax +41 (0)52 245 05 59

ole.petersen@fitimjob.ch  
[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)