

«Das Feuer am Leben erhalten»

GESUNDHEITSFÖRDERUNG Für KMU gibt es ein Instrumentarium für die betriebliche Gesundheitsförderung – kostenlos per Internet und niederschwellig. Aber ohne Erfolgsgarantie.

STEFAN MÜLLER

Das Bewusstsein hat sich für einmal auf die Mitarbeitenden statt immer auf Umsatz und Ertrag gerichtet», umschreibt Robert Hildbrand seine ersten Erfahrungen mit der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) im Rahmen von KMU-vital.

Hildbrand ist Leiter Verbindungstechnik der Firma Kontakt Systeme AG in Dietikon. Das Unternehmen macht einen Umsatz von 25 Mio. Fr. und beschäftigt 45 Mitarbeitende.

Kontakt Systeme hat sich als eines von zehn KMU zwischen 2002 und 2004 am Projekt KMU-vital beteiligt. «KMU-vital hat bei allen beteiligten Betrieben einen Veränderungsprozess ausgelöst», sagt Sandra Kündig von der Kontaktstelle KMU-vital im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Hälfte der Betriebe hätte nach Projektende sogar eine Stelle für einen BGF-Verantwortlichen geschaffen, stellt Kündig zufrieden fest.

Allerdings vermochte das Pilotprojekt noch keinen Nachweis zu erbringen, ob BGF in der Lage ist, die Absenkenrate zu senken, räumt sie ein. «Zwei Jahre sind dafür einfach zu kurz.»

Im Jahre 2001 erteilte die Stiftung Gesundheitsförderung

Arbeitsmedizin und dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Zürich für 2,2 Mio. Fr. den Auftrag, ein BGF-Instrumentarium für KMU zu entwickeln. Ziele, Inhalte und Strategie des Projekts wurden im Rahmen von Workshops mit den wichtigsten BGF-Akteuren, institutionellen Vertretern wie Suva, Bundesämtern, Gewerkschaften und zahlreichen KMU-Vertretern formuliert.

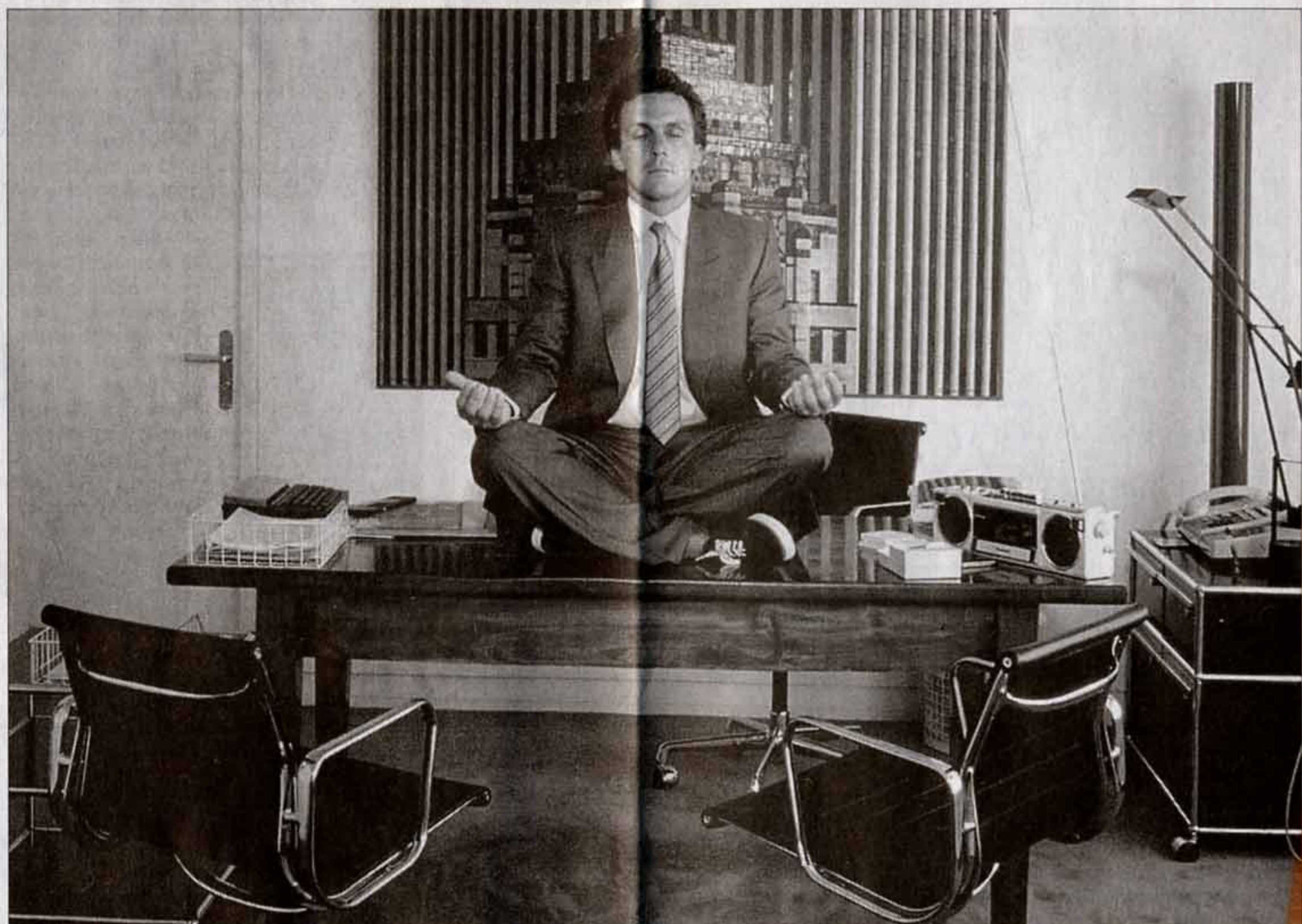
Man einigte sich dabei auf folgende Anforderungen des BGF-Instrumentariums: Es muss modular aufgebaut sein, um es leicht den unterschiedlichen Bedürfnissen anzupassen. Ausserdem hat es die wichtigsten Problemkreise abzudecken wie Gesundheitsverhalten (etwa Umgang mit Stress), Personalentwicklung, Arbeitsgestaltung oder Ergonomie. Und schliesslich soll es kostenlos und möglichst niederschwellig über das Internet verfügbar sein.

Die am Pilotprojekt beteiligten Unternehmen in der Grösse von 30 bis 250 Mitarbeitenden operierten in unterschiedlichen Branchen wie Produktion, Handwerk, IT-Distribution, Hotel- und Gastgewerbe, öffentlicher Verkehr und Sozialwesen. Sieben der Betriebe hatten ihren Sitz in der Deutschschweiz, drei in der Westschweiz.

Enthusiasmus abgeflaut

«Der BGF-Nutzen ist schwer mess- und bezifferbar», meint Hildbrand. «Unsere Absenzen sind vorher schon tief gewesen. Was wir wollten, war, die Entwicklung der Firma auf einer anderen Schiene vorantreiben, nachdem mit ständigen

Weitere Informationen unter:
www.kmu-vital.ch



Immer und überall besteht die Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten – in jeder Position.

Verkaufstrainings eine gewisse Sättigung erreicht worden war.» Die BGF-Aktivitäten sind im Unternehmen gut angekommen. «Der zweitägige obligatorische Einstiegsworkshop fürs Kader hatte geradezu eine phänomenale Resonanz», erzählt Hildbrand.

Die Aktivitäten wurden anschliessend auf die ganze Belegschaft ausgedehnt. «Das Interesse war leider nicht mehr so gross», sagt Hildbrand und führt dies auf die unterschiedlichen Ambiente der Veranstaltungen zurück; Erstere in einem wunderbar gelegenen Seminarzentrum, Letztere im Unternehmen selbst.

In der Folge wurde ein Gesundheitszirkel mit interessierten Mitarbeitenden geschaffen, um gesundheitsbelastende Faktoren am Arbeitsplatz zu identifizieren und konkrete Massnahmen zu deren Behebung aufzuzeigen.

«BGF muss Alltag werden»

Rund ein Jahr nach Projektende muss Hildbrand zugeben, dass viele der Aktivitäten eingeschlafen sind oder vom Tagesgeschäft verdrängt wurden. «Es waren zu viele Anstösse», bilanziert er heute. Weniger wäre mehr gewesen. «Wichtig ist für eine erfolgreiche BGF, dass das anfängliche Feuer der Mitarbeitenden am Leben erhalten werden kann.»

Sandra Kündig, KMU-vital, ortet das Problem woanders: «BGF muss Alltag werden und das wird sie nur, wenn dafür eigens eine Stelle geschaffen und in die Geschäftsleitung eingebunden wird.»

Das heisse, BGF soll primär strukturell wirken, nicht nur auf das direkte Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

Nachgefragt: Benita Cantieni

«Unser Leben entspricht nicht unserer biologischen Natur»



Der Beruf verlangt immer mehr Kraft. Dieser Tatsache sollen Berufstätige unbedingt Rechnung tragen, sagt die Zürcher Körperforscherin, Ausbilderin und Therapeutin Benita Cantieni. Körperliche Fitness ist die Grundlage ganzheitlich stabiler persönlicher Belastungs- und Leistungsfähigkeit.

Wozu wird bei unserer heutigen Art zu arbeiten eigentlich noch körperliche Fitness gebraucht? Ganz einfach als Ausgleich für die heutige, unserer Natur nicht gemässen Lebens- und Arbeitsweise und damit auch zur Gesundheitsvorsorge! Immerhin war der Mensch die längste Zeit seiner Existenz als Nomade unterwegs. Sesshaft zu leben begann er erst vor rund 10 000 Jahren in der Jungsteinzeit. Am Sessel klebt er seit ungefähr 100, am Computer erst seit 20 Jahren. Dieses Leben entspricht nicht unserer biologischen Natur. Die verlangt Bewegung! Versagen wir sie unserem Körper, zahlen wir mit der Münze abnehmender Leistungsfähigkeit einen hohen Preis dafür.

Welche Risiken gehen Bewegungsfaule im Blick auf ihre Leistungsfähigkeit ein? Wer sich nicht bewegt, verliert die Körperspannung. Ohne sie hat der Körper buchstäblich keinen Halt. Werden Muskeln nicht gebraucht, verkümmern die Muskelfasern, Fett nimmt den freien Platz ein. Der Körper wird schwer, schwerfällig. Die Haltung

beeinflusst nachweislich auch den Hormonhaushalt. Es ist praktisch unmöglich, aufgespannt und aufgerichtet in eine depressive Stimmung zu verfallen, mit den Muskeln am Körper ziehen sich auch die Muskeln im Gesicht hoch, sie verursachen ein inneres Lächeln, ein Lächeln als Grundhaltung. Das Phänomen wird in der Psychologie als «facial feedback» und «postural feedback» eingesetzt.

Wie sehen die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und Stresstabilität aus? Die Essenz aller Studien zum Thema «Stress» ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extraenergie in Form von Hormonen zur Verfügung, um die Gefahr schnell und sinnvoll zu meistern, und zwar als Flucht oder Angriff. Für beide braucht es Bewegung, Kraft, Schnelligkeit. Fast gleichzeitig mit dem Schrecken, der Angst, dem Schock schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin, zwei wichtige Stresshormone, aus: Die Sinne werden scharf, die Beine schnell, die Muskeln haben Bärenkräfte. So gesehen ist Stress mit all seinen automatisch über alle Regionen des Gehirns ablaufenden Reaktionen eine grossartige Sache. Solange wir körperlich reagieren!

Und sonst? Wächst die berufliche Anforderung, drückt die Sorge um den Arbeitsplatz, springt ein wichtiger Kunde im letzten Moment ab, ist das Stress. Doch der normale Mensch bleibt geschockt sitzen. Dabei wäre

ein 30-Minuten-Sprint die richtigere Reaktion. Findet die körperliche «Entladung» nicht statt, bleibt der Betroffene buchstäblich auf seinem Stress sitzen. Und das bedeutet: Der Organismus steht dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer neuen Ladungen an Stresshormonen überflutet. Und das macht auf Dauer krank.

Wie wirkt sich körperliche Fitness auf die mentale Fitness aus? Wer körperlich fit ist, ist rundum belastbarer. Hat mehr Selbstvertrauen. Strahlt auch Selbstsicherheit aus. Das schafft schon mal Vertrauen. Wie unangenehm, wenn jemand schon mit einem hörbar gestressten, genervten «Hallo» das Telefon abnimmt.

Die Vorteile von Fitness sind somit? Wer fit ist, ist bei der Sache. Kann sich konzentrieren. Hört zu. Macht sehr viel weniger Fehler. Der fitte Mensch ist wach. Kann die Aufmerksamkeit fokussieren und sich konzentrieren. Kann klarer formulieren und argumentieren. Und er kann viel besser auf Gesprächspartner eingehen. Wer fit ist, kann sich selber besser einschätzen, kennt seine Kräfte, kann sie ökonomisch einteilen, hat immer noch Energie im Reservetank, wenn ein Sprint eingelegt werden muss, wenn ein wichtiges Projekt fertig gestellt werden muss, spürt indes genauso klar, wann er den Rückzug braucht, wann der Körper Erholung benötigt. Die Signale des Körpers werden gehört und verstanden, Geist und Körper stehen in Beziehung zueinander.

INTERVIEW: HARTMUT VOLK