



Foto: Neuhäuser

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## UNTERNEHMEN IN BEWEGUNG

Die Personaldecken sind dünner, die Schlagzahl ist höher: Mitarbeiter werden heutzutage stärker beansprucht als noch vor einigen Jahren. Viele Unternehmen reagieren auf diese Veränderungen, indem sie ein betriebliches Gesundheitsmanagement einführen. Mit ihrer Initiative „Fit in Hamburg“ fördert die Handelskammer diesen Bewusstseinswandel.

Die Führungskräfte beim Otto-Versand tanken neue Energie beim „5-Minuten-Pausentraining“ in ihren Büros. Die Mitarbeiter der Finanzbehörde dehnen einmal in der Woche ihre Rückenmuskulatur beim gemeinsamen Training und bei der Beiersdorf AG entspannt die weibliche Belegschaft gern mit Beckenbodengymnastik: Nur drei Beispiele für die Bandbreite betrieblicher Projekte, mit denen die Gesundheit am Arbeitsplatz zielgerichtet gefördert wird. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Augentraining, Kurse zur Stressbewältigung, Gesundheitszirkel für innovative Mitarbeiter oder Nordic Walking: Immer mehr Unternehmen entdecken die Erfolgsformel für mehr Motivation und Leistungsbereitschaft in Zeiten grundlegender Veränderungen der Arbeitsor-

Runde Sache: Karsten von Rabenau (vorne) sorgt für Gesundheit im Büro

ganisation. Die Handelskammer will deshalb mit ihrer Initiative „Fit in Hamburg“ gesundheitsbewusstes Verhalten in den Betrieben fördern und bietet mit ihren Kompetenzpartnern Betriebssportangebote zu Sonderkonditionen, Kurse für Stress- und Konfliktmanagement, Gesundheitschecks und Beratung bei systematischem Gesundheitsmanagement an. Auf der Website finden sich wertvolle Informationen wie ein Online-Test „Wie fit ist mein Betrieb“ und ein Leitpfaden, der die Einführung des BGM erleichtern soll. Darüber hinaus wurde ein Pool von Experten eingerichtet, die qualifizierte Unterstützung anbieten.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen heißt die simpel klingende Aussage. Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, fördert den Faktor Humankapital und reduziert die Fehlzeiten. Was vor rund zehn Jahren mit dem mobilen Masseur begann, der die verspannte Nackenmuskulatur gestresster Werber pflegen durfte, hat sich zum strategisch ausgerichteten Gesundheitsmanagement entwickelt. Schon längst sind nicht mehr allein die Betriebsärzte für die körperliche und seelische Fitness der Mitarbeiter verantwortlich. Große Unternehmen wie der Otto-Versand haben eigene Gesundheitsmanager eingestellt. Karsten von Rabenau kreiert mit einem Team von 15 Mitarbeitern Projekte vom Damenfußball bis zum Golfkurs, um die Motivationskurve gestresster Mitarbeiter zu erhöhen. Anreizsysteme wie ein Prämienmodell mit Bonusheft für die Mitarbeiter des Tochterunternehmens Hermes Warehousing

Solutions steigern die Teilnehmezahlen. Von 4 000 Beschäftigten nutzen 600 die Angebote zur Gesundheitsförderung. Vergünstigte Monatsbeiträge in Hamburgs Fitnessstudios als Gesundheits-Kooperationspartner machen müde Mitarbeiter mobil.

„Kurzfristig und nur punktuell angelegte Programme ohne nachhaltiges Controlling haben aber nur einen geringen Nutzwert“, gibt Sigrid Curth zu bedenken. Mit ihrem Mann bietet die Ärztin seit 25 Jahren unter dem Namen Curth-Training Kurse und Beratung für Unternehmen an. „Gesundheit ist ein wichtiger Wettbewerbsfaktor. Die Leistung der Mitarbeiter erhalten und steigern, Stress abbauen und Störfaktoren beseitigen ist das Ziel“, betont Sigrid Curth.

Doch gerade der Mittelstand tut sich mit der Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens seiner Mitarbeiter noch schwer und blickt vor allem auf die Kosten. Aktuelle Studien beweisen jedoch, dass sich jeder investierte Euro bis zu achtfach auszahlt – durch weniger Fehlzeiten, höhere Leistungsbereitschaft und damit mehr Produktivität. „Den mittelständischen Unternehmen muss klar sein, dass sie Gutes tun und einen Profit davon haben“, sagt Gabriele Hager, betriebliche Gesundheitsmanagerin der Barmer Ersatzkasse. Sie baut derzeit ein Gesundheitsprogramm für den Mittelstand in Kooperation mit Fitnessstudios in der City-Nord auf.

Der Erfolg solcher Bemühungen steht und fällt aber immer mit der persönlichen Gesundheitskompetenz der Führungskräfte. „Fehlzeiten haben mit Führung zu tun. Chefs, die häufig kritisieren, Druck ausüben und ihren Mitarbeitern keine Freiräume gewähren sind für hohe Krankenstände und demotivierte Mitarbeiter mitverantwortlich“, gibt Julia Scharnhorst,

Geschäftsführerin von Health Professional Plus (HPP) zu bedenken. Die Gesundheitswissenschaftlerin setzt deshalb auf gezieltes Führungskräfte- und innerbetriebliche Zielvereinbarungen für Chefs, die mit gutem Beispiel vorangehen – und selbst auch mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen. Zur Stärkung der Vorbildfunktion und der für den nachhaltigen Erfolg entscheidenden Vermittlung gesundheitsbewusster Impulse „top down“ wird auch schon mal der Personal Coach in die Führungsetagen bestellt. „Health awareness“ wird zur modernen Führungsaufgabe. Übrigens kommt eine Studie der Bertelsmann-Stiftung zu dem Schluss, dass für 34 Prozent der Arbeitsausfälle in der Privatwirtschaft und für 46 Prozent im öffentlichen Dienst das schlechte Betriebsklima mitverantwortlich ist. Eine neue Bedeutung gewinnt betriebliches Gesundheitsmanagement durch den demografischen Wandel. Der Anteil von Mitarbeitern über 40 wächst – wertvolle, erfahrene Mitarbeiter, deren Kompetenz es zu erhalten gilt. „Sie stehen in der Mitte des Lebens, haben oft schon den großen Karrieresprung hinter sich und wissen, dass sie vielleicht noch 20 Jahre bis zur Rente arbeiten müssen“, erklärt Diplompsychologin Elke Rehorn. „Gezielte Programme fördern die Leistungsbereitschaft, erhöhen die gefühlte Wertschätzung und wirken langfristig präventiv“.

Nicola Sieverling  
redaktion@hamburger-wirtschaft.de  
Telefon 36 13 8 302

@ INTERNET

www.fit-in-hamburg.info

www.foelschow.de



ASSMANN  
BÜROMÖBEL  
Funktionale Arbeitsstätten

Henry Fölschow GmbH & Co. KG | Büro- und Objekteinrichtungen  
Im Heggen 9 | D-22113 Oststeinbek/Hamburg  
Telefon +49 (40) 71 48 89-0 | Telefax +49 (40) 71 48 89-88  
Internet www.foelschow.de | E-Mail team@foelschow.de

Wir haben die Lösung für Ihr Einrichtungsvorhaben.

Intelligente Systemmöbel in Kombination mit qualifiziertem Innenausbau garantieren für ein Höchstmaß an Einrichtungsqualität und Wirtschaftlichkeit.

Unsere Serviceleistungen schaffen Sicherheit, optimieren Arbeitsprozesse, steigern die Flexibilität und reduzieren Kosten.

Henry Fölschow  
Büro- und Objekteinrichtungen

Diplom-Biologe - Immunbiologie - Heilpraktiker

Ralph Gadow 五行  
Praxis für Naturheilkunde und Chinesische Medizin

Behandlung akuter & chronischer Erkrankungen  
- Schmerztherapie - Allergietherapie -  
Müdigkeits- & Erschöpfungssyndrome

Jungfernstieg 44 - Tel. 040-3571 3450  
www.gadow-med.de