

GESUNDHEITSVORSORGE

Erstaunliche Fortschritte

Die Deutsche Rentenversicherung und MAN Diesel & Turbo leisten wirksame Präventionsarbeit.

Nach einem Tag vor Bildschirm und Tastatur zieht es im Rücken, die Augen sind müde und auch der Nacken macht sich bemerkbar. Ist man im Beruf körperlich aktiver, gibt es andere Baustellen: Eine falsche Trage-technik, langes Stehen und hohe körperliche Belastung hinterlassen Spuren am gesamten Bewegungsapparat. Hinzu kommen Brotzeit- und Mittagspause, in denen gerne schnell und deftig gegessen wird. Übergewicht, Bewegungsmangel oder schwere körperliche Arbeit begünstigen Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Bandscheibenvorfälle.

Manfred Wiedemann von PPQO kann ein Lied davon singen: „Als

klassischer Schreibtischtäter, bringe ich gut sieben Stunden jeden Tag vor dem Bildschirm. Irgendwann hat sich mein Rücken mit Wehwechen gemeldet.“ Da traf es sich gut, dass die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Schwaben und MDT ein Pilotprojekt starteten, gerade als die Wehwechen schlimmer wurden. Das Projekt verbindet den regelmäßigen Check-up mit Präventionskursen:

„2015 durften erstmals zehn Interessenten teilnehmen. Die Beschwerden von Herrn Wiedemann schienen mir typisch, darum habe ich ihn gleich empfohlen“, erklärt Betriebsärztin Dr. Barbara Beer vom Gesundheitsdienst, die das Programm von Unternehmensseite mit initiierte.

Die Kurse erweitern die gängigen Check-ups in vier Phasen, um chronischen Erkrankungen vorzubeugen. „Wir wollten die Leute nicht bloß checken und ihnen Dinge empfehlen, die sie eh

schon wissen. Die Präventionskurse geben eine genaue Instruktion und regen an, selbst aktiver zu werden“, so Dr. Beer weiter. In der Initialphase sind die Teilnehmer eine Arbeitswoche im ambulanten RehaZentrum Medaktiv. Dafür werden sie von MDT freigestellt. Die anschließende Trainingsphase soll das Gelernte im Alltag einschleifen: Acht Wochen lang wird ein- bis zweimal

pro Woche das Sport- und Therapieangebot von Medaktiv genutzt. Unmittelbar an diese Phase schließt die Eigenaktivität an. Wieder acht Wochen trainiert jeder

ganz individuell und nach eigenen Vorlieben – betreut von Therapeuten. Im ‚Refresher‘ finden zwei abschließende Termine statt, bei denen auch Fortschritte gemessen werden: „Eigentlich haben alle erstaunliche Fortschritte gemacht. Man merkt einfach binnen kürzester Zeit, dass man beweglicher wird“, erklärt Manfred

Wiedemann. Das gezielte Training und auch die Ernährungsberatung fruchteten: „Oft ist einem ja gar nicht so klar, welche Zutaten sich in einem Produkt verstecken. Da bin ich jetzt deutlich aufmerksamer.“ Seine Rückenbeschwerden sind verschwunden. Auch weil er regelmäßig Bewegung in seinen Tagesablauf integriert hat: „Ich versuche, mich mehrmals in der Woche nach der Arbeit zu bewegen. Das lohnt sich immer. Ich fühle mich dann einfach besser.“

Die Kosten für das Programm verteilen sich auf MDT und die DRV: MDT stellt den Mitarbeiter für die Initialphase zunächst drei Tage frei. Zieht dieser die sechs Monate durch, werden auch die beiden restlichen Urlaubstage übernommen. Sämtliche Kurs- und Trainingsgebühren übernimmt die DRV Schwaben. ■

„Ich versuche, mich mehrmals in der Woche nach der Arbeit zu bewegen. Das lohnt sich immer.“

Manfred Wiedemann

Manfred Wiedemann hat regelmäßige Bewegung in seinen Tagesablauf integriert.



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Der ‚Frischeblitz‘ hat eingeschlagen

15 Minuten reichen, um Körper und Geist zu erfrischen. Ein neues Konzept kommt bei MAN PrimeServ Hamburg hervorragend an.

15 Minuten für die Gesundheit: Die Kollegen aus der Produktion machen begeistert mit.

Rückenschmerzen, Verspannungen oder ein Durchhänger nach der Frühstückspause? Manchmal will der Körper nicht ganz so wie man selbst. Dann ist es gut zu wissen, wie man mit kleinen Tricks wieder in Schwung kommt und Verspannungen löst, um konzentriert weiterarbeiten zu können. Ein kurzer ‚Frischeblitz‘ sozusagen.

So nennen Lena Wittneben und Sina Morcinek vom jungen Start-up ‚Pausenkicker‘ ihr wöchentliches Gesundheitsangebot. So dynamisch und frisch der Name klingt, ist auch ihr Ansatz für betriebliche Gesundheitsförderung. Mit humorvollen, motivierenden Trainings ohne erhobenen Zeigefinger sorgen die beiden Gedächtnis-, Fitness- und Yoga-trainerinnen für Erholung, gute Unterhaltung und aktive Ressourcenstärkung bei den Mitarbeitern von MAN PrimeServ in Hamburg. Dabei stehen Konzentrations- und Entspannungsübungen wie beispielsweise der ‚gedrehte erste Krieger‘ oder der ‚heraufschauende Hund‘ auf dem 15-minütigen Programm. Doch von solch komplizierten

Namen lassen sich die Hamburger Kollegen nicht einschüchtern. Zu Recht, denn alle Übungen sind auch für Einsteiger geeignet und können direkt in der Arbeitskleidung durchgeführt werden. Das kommt gut an: Bereits ein Drittel der Produktionsmitarbeiter ließen sich für den ‚Frischeblitz‘ begeistern. Erfreulicherweise nahmen auch viele Mitarbeiter, die bisher keine oder nur wenige Berührungspunkte mit Bewegung und ganzheitlicher Fitness hatten, an den freiwilligen Trainings teil. Damit ist ein Ziel des ‚Frischeblitzes‘ schon erreicht. Denn das Projekt ist Teil eines Plans, den Arbeitsalltag abwechslungsreicher und gesünder zu gestalten und ein Umdenken zu gesundheitsbewussten Verhalten zu erreichen. Deshalb findet der ‚Frischeblitz‘ auch nicht in der Mittagspause, sondern während der Arbeitszeit statt.

Übungen in den Arbeitstag integrieren

Neue Anstöße wie der ‚Frischeblitz‘ oder andere Angebote von MDT wie beispielsweise Physiotherapie, wöchentliche Massage oder der jährlich stattfindende Gesundheitstag sollen in den Arbeitsalltag und die Freizeit integriert werden. Ein Teilnehmer macht das zum Beispiel, indem er die Übungen auch zwischendurch bei der Arbeit durchführt, wenn es – wie er selbst sagt – ‚irgendwo zwickt‘. Ein anderer ‚Frischeblitz‘-Teilnehmer hat Übungen in sein Aufwärmprogramm vor dem Sport integriert. Damit noch mehr Mitarbeiter von diesem Angebot profitieren können, ging das dreimonatige Programm im September in die zweite Runde und wurde auch für Mitarbeiter in den Büros geöffnet. ■



Auch die Kollegen aus den Büros kommen jetzt in den Genuss eines wöchentlichen ‚Frischeblitz‘.