



„Fit durch den Winter“: Die DNN und die AOK PLUS stellen Ihnen in einer zwölfteiligen Serie Möglichkeiten vor, mit denen man auch jenseits der 50 gesund und aktiv bleibt. Jeweils mittwochs stehen dann Themen wie Yoga, Krafttraining oder Volleyball im Mittelpunkt – verbunden mit Tipps und Tricks, mit denen man die dunkle Jahreszeit besser übersteht. Heute nehmen uns Torsten Wagner und Sören Schlegel mit auf den Weg hin zu einer gesunden und erfolgreichen Klinik-Belegschaft.

Betroffene zu Beteiligten machen

Die Klinik am Tharandter Wald hat gemeinsam mit der AOK PLUS ein Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung erarbeitet

KOMMENTAR

VON
MATTHIAS MÜLLER



Total vernetzt

Im Urlaub nur auf der faulen Haut zu liegen, ist für Leistungssportler unmöglich. Die Trainer können heutzutage ziemlich genau nachvollziehen, wer wann was gemacht hat. Pulsuhren zeichnen jeden Schritt auf. Ich musste schmunzeln, als Dynamotrainer Uwe Neuhaus vom Wintertrainingslager einräumte, dass es aber Lücken bei der digitalen Überwachung gäbe: wenn man beispielsweise den Brustgurt seinem Dackel umbindet...

Freizeitsportler zwingt niemand, rund um die Uhr alles aufzuzeichnen. Dennoch nimmt dieser Trend immer mehr zu. Der Markt für Fitnesstracker boomt. Diese Wearables sind schon clevere und vor allem kleine Trainingshelfer. Sie zählen Schritte, geben die zurückgelegten Kilometer an, berechnen die dabei verbrauchten Kalorien und messen auch noch den Puls. Und im Zusammenspiel mit einer Smartphone-App wissen Sie nach dem Laufen: Wie viel Fett habe ich verbrannt, wie viele Höhenmeter zurückgelegt, wie schnell war ich unterwegs? Aus den gesammelten Daten kann der Sportler Rückschlüsse über die körperliche Fitness ziehen.

Die Fitnesstracker können zweifellos den Nutzer motivieren, sein Trainingspensum zu steigern und gesünder zu leben. Die Wearables haben zudem den Vorteil, dass man beim Joggen nicht immer das Smartphone dabei haben muss. Das ist schließlich beim Sport eher lästig.

Mir wäre allerdings der Aufwand, die Werte nach dem Training detailliert auszuwerten, zu hoch. Ebenso unvorstellbar ist für mich persönlich, Smartbänder auch noch nachts zu tragen. Diese Geräte versuchen anhand der Bewegungen des Nutzers, Rückschlüsse auf die Schlafqualität zu ziehen. Das kann für viele Menschen natürlich auch hilfreich sein.

Der Trend zur Selbstoptimierung mithilfe von Apps geht mir persönlich zu weit. Ich lasse mich nur ungern von einem digitalen Gerät „fernsteuern“. Zuerst habe ich Vertrauen in mich selbst, in meine eigene Leistungsfähigkeit. Aber vielleicht ist das auch eine Generationenfrage.

Matthias Müller (61), Ex-Fußballnationalspieler der DDR, 3x DDR-Meister und 1x Pokalsieger mit Dynamo Dresden. Heute arbeitet er als Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung bei der AOK PLUS.

VON CHRISTIN GRÖDEL

Was hält den Menschen gesund? Welche Bedingungen müssen geschaffen sein, damit sich ein Angestellter an seiner Arbeitsstätte wohlfühlt? Wie kann ein Unternehmen gemeinsam fit bleiben? Mit diesen Fragen beschäftigen sich seit knapp drei Jahren AOK PLUS-Berater Sören Schlegel und Torsten Wagner, Geschäftsführer der Klinik am Tharandter Wald. Gemeinsam haben sie ein Konzept der betrieblichen Gesundheitsförderung erarbeitet, das sich zum ersten Mal ganzheitlich mit den Schwerpunkten Erfolg und Gesundheit auseinandersetzt. Betriebswirtschaft und Menschenorientierung, nennt Schlegel die Kernpunkte.



Geschäftsführer Torsten Wagner ist das Wir-Gefühl unter seinen 350 Klinik-Angestellten besonders wichtig.

Foto: Christin Grödel

Die Strategie: Betroffene zu Beteiligten machen. Dafür haben Schlegel und Wagner einen Arbeitskreis installiert, in dem sich regelmäßig alle Geschäftsbereiche und Hierarchieebenen der Reha-Klinik treffen – vom Chefarzt über den Therapeuten zum Krankenpfleger. Dort wird über die Sinnhaftigkeit einer Tätigkeit gesprochen, über die Balance zwischen Ressourcen und Anforderungen, über den Gestaltungsspielraum eines jeden Mitarbeiters. „Hier kann jeder frei von der Leber weg reden und Probleme benennen. Das war am Anfang natürlich schwer für mich, weil ich dachte, in meinem Unternehmen läuft alles schief“, erinnert sich Torsten Wagner.

AOK PLUS-Berater Schlegel half mit seiner Erfahrung dabei, die Dinge richtig einzuordnen. Dass es überhaupt zur Sprache kam, sei ein Riesengewinn, schätzt es der Geschäftsführer heute ein. Die Haltung sei eine andere, die Frustration der Mitarbeiter geringer. „Die Atmosphäre zwischen Führungskräften und Mitarbeitern ändert sich, weil sie jetzt mit Dingen konfrontiert sind, die sie sonst nicht hören, deren Lösung aber nur sie voran-



Ein Ergebnis des Konzepts: In der Rehaklinik am Tharandter Wald ist geplant, rückengeplagte Krankenschwestern von den ohnehin vor Ort arbeitenden Physiotherapeuten behandeln zu lassen.

Foto: dpa-Zentralbild

bringen können“, erklärt es der Geschäftsführer.

Vom Theoretischen soll es jetzt mit konkreten Maßnahmen ins Praktische gehen. So hat die Klinik erstmals Karentage für jeden Angestellten eingeführt und testet, ob sich die Zahl der Krankentage damit verringert. Zudem ist es angedacht, die rückengeplagten Krankenschwestern von den ohnehin vor Ort arbeitenden Physiotherapeuten behandeln zu lassen. Verschiedene Konzepte sollen die Arbeit der 350 Mitarbeiter angenehmer machen. „Wir dürfen nicht

vergessen: Wir stellen keine Maschinenten her, sondern beschäftigen uns mit Menschen. Und der Patient merkt sofort, wenn ein Pfleger schlecht gelaunt ist“, so Wagner.

Nicht zuletzt durch die alle vier bis sechs Wochen stattfindenden Arbeitskreise habe sich das Wir-Gefühl unter Kollegen und Vorgesetzten verstärkt. „Der Teamcharakter ist ein wichtiges Thema. Auch wir haben es schwer, neues Personal zu finden. Die Rahmenbedingungen müssen stimmen“, so der Geschäftsführer. Und dieser Teamcharakter wird auch

durch die vielfältigen Sportangebote gefördert, die es in der Klinik am Tharandter Wald für Mitarbeiter gibt. Fußballer, Tischtennispieler und Volleyballer kommen hier auf ihre Kosten. Jedem Angestellten stehen Meditationskurse, Fitnessgeräte, eine Sauna, ein Schwimmbad und eine Salzkammer zur freien Verfügung. Und man tritt zusammen bei der Rewe-Team-Challenge oder bei sachsenweiten Fußballturnieren an und veranstaltet gemeinsam ein Benefiz-Kugelstoß-Event. „Da bin ich als Chef mittendrin. Alles andere wäre ja auch Quatsch. Auch

ich muss mich in den Prozess integrieren“, findet Wagner.

In diesem Jahr läuft das gemeinsam mit der AOK PLUS initiierte Projekt aus, eine einmalige Sache aber soll es nicht gewesen sein. „Man kann die positiven Auswirkungen sicher nicht anhand einer Krankentage-Analyse ablesen. Ich weiß aber, dass es dem Unternehmen gut tut“, sagt der Geschäftsführer und hält deshalb auch nach Vertragsende an dem Konzept fest. Die Arbeitskreise wird es auch weiterhin geben – und sicher wieder das eine oder andere Problem aufs Tapet bringen.

Bewegung ist die beste Medizin

Expertin gibt Tipps im Umgang mit Rückenschmerzen

Es ist nicht leicht, immer aufrecht durchs Leben zu gehen. Das Kreuz schmerzt. Der Nacken tut weh. Jede Bewegung wird zur Qual. Rückenschmerzen zählen hierzu zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Die „Volkskrankheit Nr. 1“ ist ein Thema am Arbeitsplatz, beim Arztbesuch und in der Freizeit.

Laut Robert Koch-Institut leiden mehr als 60 Prozent aller Bundesbürger unter Rückenschmerzen. Doch aus welchen Gründen?

Meistens besteht bei Rückenschmerzen kein Grund zur Sorge: In 90 Prozent der Fälle ist die Ursache harmlos. Größtenteils sind Verspannungen der Muskulatur für die Rückenprobleme verantwortlich. Vor allem durch die moderne Arbeitswelt sind wir sesshaft geworden. Das Problem

hierbei: Durch das lange Sitzen gibt es so gut wie keine muskulären Aktivitäten. Das ist langfristig schädlich. Die meisten Schmerzen haben also nichts mit Bandscheibe, Wirbelsäule oder den Nervenwurzeln direkt zu tun. Aber auch die Psyche kann eine Ursache für Rückenschmerzen sein. Stress am Arbeitsplatz, Streit mit dem Partner oder andere seelische Belastungen bewirken, dass sich im Körper Spannung aufbaut. Muskeln verkrampfen und üben Druck auf Nervenbahnen aus.

Wie soll ich mit Rückenschmerzen umgehen. Schmerzmittel nehmen? Bewegen oder schonen?



Sabine Wolff

Rückenschmerzen sind wie Schnupfen. Die meisten gehen so schnell vorüber, wie sie gekommen sind. Wärme, Entspannung, bestimmte Lagerungen, gezielte Bewegungen können rasch für Linderung sorgen. Viele wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, Bewegung ist die beste Medizin gegen Rückenschmerzen. Vertrauen Sie Ihrem Körper. Bei akuten Rückenschmerzen kann es sinnvoll sein, sich einmal für 1 bis 2 Tage zu schonen. Danach sollten Sie wieder versuchen Ihren alltäglichen Aufgaben und Aktivitäten nachzugehen. Wenn das nicht möglich ist und Sie unter starken Schmerzen oder Taubheitsgefühlen leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Kein Leiden verursacht so viele Fehltag, Frühverrentungen und wirtschaftliche Ausfälle wie Rückenschmerzen. Welche Rolle spielt hierbei der Arbeitsplatz?

Eine ganz große. Büroangestellte verbringen 85 Prozent ihrer Zeit im Sitzen. Die Anatomie des Menschen ist nicht für diese Haltung gemacht. Deshalb hilft es, die Sitzzeiten zu reduzieren: Wechseln Sie ungefähr zwei- bis viermal pro Stunde zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Nehmen Sie öfter mal die Treppen, nicht den Aufzug. Gönnen Sie sich in Ihrer Freizeit einen körperlichen Ausgleich zu Ihrer sitzenden oder einseitig belastenden Tätigkeit.

Sabine Wolff ist bei der AOK PLUS als Bewegungsexpertin tätig.

Haben Sie Rücken?

Dann testen Sie das neue kostenlose Online-Programm „Rücken aktiv im Job“ der AOK. Wer daran teilnimmt, bekommt vier Wochen lang sein ganz persönliches, maßgeschneidertes Rückentraining – direkt an den Arbeitsplatz.

Der Schwerpunkt liegt dabei in drei kurzen Übungseinheiten pro Tag von jeweils fünf Minuten. Zusätzlich gibt es rückengesunde Tipps für zu Hause und für die Freizeit. Also am besten gleich loslegen, damit „ich hab' Rücken“ im Büro bald kein Thema mehr ist.



Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.