

Essilor: Ein Gesundheitstag, der die Mitarbeiter



»Arbeiten bis 67 – das wird nur möglich sein, wenn wir ein gutes Gesundheitsbewusstsein entwickeln«, sagt Sandra Heerwagen, Personalreferentin bei Essilor. Das Braunschweiger Brillenoptik-Unternehmen hat zum ersten Mal einen Gesundheitstag veranstaltet, mit so vielen interessanten Angeboten, dass die Mitarbeiter begeistert waren.

Die Angebote des Gesundheitstages

Ernährung

Yoga

Dem Stress entgegenwirken

Blutdruck, Puls, Blutzucker, Lungenvolumen

Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz

Mit der Stimme wirkungsvoll arbeiten

Verspannungen im Körper lösen

Die bessere Haltung macht es

Nordic Walking

Kreative Bewegung in der Pause

Für manchen war es der Einstieg in ein unbekanntes Thema. Elf Angebote standen zur Wahl: von der Massage gegen Stressverspannungen, Yoga und Nordic Walking über Ernährungsberatung, Entspannungstraining und Gesundheitscheck bis hin zu kreativen Bewegungsmöglichkeiten für die Pausen. An jeweils zwei Schnupperangeboten von 20 Minuten konnte jeder Mitarbeiter während der Arbeitszeit teilnehmen. Als Einstieg in den Tag wurde ein gesundes Frühstück vorbereitet. Zusätzlich gingen drei Trainerinnen direkt an die Arbeitsplätze und gaben Informationen über bessere Haltung, Möglichkeiten, Kopfschmerzen vorzubeugen oder Tipps für den wirkungsvollen Einsatz der Stimme. »Wer an diesem Tag durch das Unternehmen ging, erlebte eine aktive und positive Stimmung. Überall gingen Türen auf, und Mitarbeiter gingen voller Vorfreude zu den Angeboten oder kamen entspannt zurück an den Arbeitsplatz«, so die Bilanz der Essilor GmbH.

»Dass gesunde Mitarbeiter die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen, ist zwar eine Binsenweisheit, wird aber von erstaunlich vielen Unternehmen noch übersehen«, betonten Dr. Ortrud Sander und Cornelia Rohse-Paul, Geschäftsführerinnen des neu gegründeten Instituts für Arbeit und Gesundheit (IAG). Sie haben den Essilor-Gesundheitstag nicht nur in Braun-

Für Dr. Ortrud Sander (r.) und Cornelia Rohse-Paul, Geschäftsführerinnen von IAG, ist Deutschland beim betrieblichen Gesundheitsmanagement noch ein Entwicklungsland.

schweig, sondern auch an den beiden Standorten in Freiburg und Rathenow organisiert.

In Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement sei Deutschland noch ein Entwicklungsland, so Sander und Rohse-Paul. Lediglich rund 30 Prozent der deutschen Unternehmen befassten sich mit diesem Thema, obwohl es den Betrieben auch aus ökonomischen Gründen am Herzen liegen müsste.

Was hält Menschen jeder Altersstufe in Betrieben gesund und leistungsfähig? Welche Ressourcen kann ein Unternehmen einsetzen? Wie können gesundheitliche Schäden vermieden bzw. minimiert werden? Diese



Wer fit bleiben will, muss etwas für seine Muskeln tun.



Der größte Risikofaktor für Stürze im Alter ist die fehlende Muskelkraft, sagt Chefarzt **Dr. Hubertus Meyer zu Schwabedissen** vom Klinikum Braunschweig. Sportliche Aktivitäten wie Segeln, Ski fahren, Tennis, Radfahren und Badminton sind für ihn selbstverständlich.

Muskeln halten jung.

Wer »jung bleiben« will, bekommt Empfehlungen zuhauf. Neben dem schon seit langem wissenschaftlich gesicherten günstigen Effekt des regelmäßigen körperlichen Trainings auf Stoffwechsel, Herz- und Kreislauf, bleiben zwei weitere wichtige Aspekte oft unerwähnt: Gezieltes Muskeltraining und Verbesserung des Gleichgewichtes. Ohne körperliche Anstrengung verlieren wir zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr bis zu 40 Prozent unserer Muskelkraft. Es geht aber nicht nur Muskelkraft verloren, auch der Knochen, der mit der Muskulatur, den Sehnen, Bändern und Gelenken eine funktionelle Einheit bildet, verliert bei fehlender Beanspruchung sehr schnell und vorzeitig Calcium und später Gerüstsubstanzen (Osteoporose). Dadurch wird er anfällig für Brüche bereits bei Belastungen, denen ein fester Knochen gut gewachsen wäre. Um das zu verhindern ist – wissenschaftlich gesichert – körperliches Training das Wichtigste.

Die Sportart muss passen und Spaß machen.

Das Training sollte dabei so ausgelegt sein, dass auch Reaktionsgeschwindigkeit und Gleichgewichtsfunktion verbessert werden, wodurch das Nervensystem als weiterer Teil der »funktionalen Einheit Bewegungsapparat« mit ins Spiel kommt. Durch geübte und kräftige Muskeln wird das Knochengestütze und die Gelenke vor Fehlbelastungen bewahrt und bereits bestehende Defizite können zu einem gewissen Teil ausgeglichen werden. Abgesehen davon, dass »jung bleiben« nicht möglich ist, sollte bei zunehmendem Alter nicht Sport getrieben werden wie ein Jugendlicher, sondern es ist eine dem jeweiligen Zustand des Bewegungsapparates und der Leistungsfähigkeit angepasste Sportart zu wählen, die Stoffwechsel, Kreislauf, Gleichgewicht und Muskelkraft verbessert und dabei auch noch Spaß macht.

begeisterte

Fragen stehen im Mittelpunkt der Tätigkeit von Dr. Ortrud Sander und Cornelia Rohse-Paul. Auf Basis der Salutogenese hat das IAG (www.ia-ge.de) ein Konzept zur Gesundheitsförderung entwickelt. Gesundheit wird von der ganzheitlichen Sichtweise als dynamischer

»Ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es nur bei 30 Prozent der deutschen Unternehmen«

Prozess angesehen, der immer wieder ausbalanciert werden muss. Die Wechselwirkung von körperlichen, sozialen, kognitiven und mentalen Komponenten beeinflusst Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Das Gesundheitsbewusstsein bei den Essilor-Mitarbeitern in Braunschweig ist jedenfalls deutlich gestiegen. »Und wann manchen wir den nächsten Gesundheitstag?«, hieß es am Ende.

