



Fotos: W&B/Markus Feger. Illustrationen: W&B/Martina Ibelher

rück in die Maschine ein. Später beim Üben geht es ebenfalls um Spannung, nämlich die des Körpers

Größe spielt keine Rolle

Mittelstand Ein Produktionsbetrieb und eine Spedition zeigen, was kleine Firmen für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun können

Eines Morgens kam Veli Baldemir mit kahl geschorenem Kopf in die Produktionshalle. Sein Arbeitgeber, die Firma Meyra Ortopedia in Kalletal-Kalldorf, hatte ihm eine Fortbildung angeboten. „Das schaff ich nie“, sagte der 45-Jährige mit türkischen Wurzeln und deutschem Pass zu den Kollegen. „Und wenn doch, lass ich mir eine Glatze schneiden.“

Die Haare sind längst nachgewachsen, und Veli Baldemir fertigt an der computergesteuerten Fräsmaschine Rahmenteile für Rollstühle. Weil ihm die Arbeit im Stehen gelegentlich Rückenprobleme bereitet, nimmt er am Muskel- und Skelett-Training im Verwaltungsgebäude teil – genau wie die 51-jährige Monteurin Christiane Sibera, der 50-jährige CNC-Rohrbieger Bernd Hering und ein gutes Dutzend weiterer Kolleginnen und Kollegen. Dort zeigt der Physiotherapeut Hendrik Lenger unter anderem, wie man schwere Gegenstände richtig hebt.

Nicht überall sitzen Geschäftsführer und Betriebsratsvorsitzender so einträchtig beisammen wie Dr. Rolf Baumanns und Hans Mielke ein Stockwerk tiefer. Mielke: „Wir ziehen beide am

selben Strang, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen.“ Dem Betriebsrat liegt das Wohl der Mitarbeiter am Herzen, und der Chef hat eingesehen, dass nur Beschäftigte produktiv sind, die sich in ihrer Firma wohlfühlen.

120 000 Kilometer pro Jahr

Ein wichtiger Punkt: Eigenverantwortung. „Die Mitarbeiter brauchen Handlungsspielräume, und wenn es bei der Regelung der Arbeitszeit anfängt“, sagt Dr. Beate Beermann von der BAuA. Daher werden bei dem nordrhein-westfälischen Orthopädieprodukte-Hersteller die Hierarchien bewusst flach gehalten. Die rund 450 Beschäftigten – im Schnitt 48 Jahre alt und seit 19 Jahren dabei – haben kleine Gruppen gebildet: Sie erstellen Urlaubspläne, geben Anregungen, wie Arbeitsplätze und Abläufe optimiert werden können, und treffen sich in ihrer Freizeit zu Grillabenden und anderen Aktivitäten.

Der 46-jährige Uwe Zemke dagegen sieht seine Kollegen äußerst selten, und auch seine Tätigkeit unterscheidet sich stark von der bei Meyra: Er arbeitet täglich bis zu neun Stunden im Sitzen und legt dabei pro Jahr gut 120 000 Kilometer zurück. Seit 2007 transportiert er für die Spedition Bode aus Reinfeld in Holstein mit dem 40-Tonner ▶

Beleuchtung

Tageslicht allein genügt in den meisten Büros nicht. Für Bildschirmarbeitsplätze werden mindestens 500 Lux empfohlen, für Groß-



raumbüros 750 bis 1000 Lux. Bitten Sie Ihren Vorgesetzten zusätzlich zur allgemeinen Beleuchtung um eine individuell einstellbare Einzelplatzbeleuchtung.



Gesunde Pause: Uwe Zemke sitzt täglich bis zu neun Stunden am Steuer

„Jetzt weiß ich, dass im Schaschlik nur halb so viel Fett steckt wie in einer Bratwurst“

Uwe Zemke, Fahrer bei der Spedition Bode, Reinfeld

Waren durch halb Europa. Trotzdem gibt es zwischen ihm und knapp der Hälfte seiner Kollegen eine Verbindung. Der Speditions-Seniorchef Eckhard Bode: „Unsere Fahrer machen beim ‚Mobile Learning‘ mit, einem Projekt der Fern-Uni Hagen und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.“

Lärmschutz und Alltagsprobleme

So bekamen Zemke und 27 weitere Bode-Fahrer nach und nach 16 Lehrvideos auf ihre Laptops überspielt – ganz gleich, wo sie gerade auf Tour waren. In den kurzen Spots geht es um richtige Sitzeinstellung, Lärmschutz, optimales Klima in der Fahrerkabine und Konfliktbewältigung im Alltag. Ein weiterer Schwerpunkt ist die gesunde Ernährung.

„Eine interessante Sache“, findet Zemke. „Jetzt weiß ich, dass im Schaschlik nur halb so viel Fett steckt wie in einer Bratwurst und dass Hefehörnchen viel weniger Kalorien haben als Croissants.“

„Unser Forschungsziel ist es, die Wirksamkeit solcher Lernmethoden zu überprüfen“, erklärt der Diplom-Handelslehrer Michael Peters vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden. Deshalb mussten die Teilnehmer kürzlich in einer Prüfung zeigen, was sie gelernt haben.

„In einem halben Jahr werden wir noch einmal nachfragen, ob die Fahrer sich auch dauerhaft gesundheitsgerecht verhalten. Außerdem wollen wir das System mit angepasstem Lernmaterial auf andere mobile Be-

Mit neuer Energie aus der Pause

„Wir sind zu klein für ein eigenes Gesundheitsprogramm.“ Dass diese Ausrede nicht zählt, beweisen die Diplom-Sportwissenschaftler Christian Klein und Jascha Telaar von der Ruhr-Uni Bochum. Mit Professor Alexander Ferrauti entwickelten sie das Konzept PowerPause. „In den Mittagspausen gehen wir in kleine Betriebe und Filialen, um Gruppen von 10, 15 Mitarbeitern mobil zu machen“, sagt Telaar. Auf der Wiese oder im Konferenzraum werden zwei-, dreimal pro Woche eine halbe Stunde lang Koordination, Kraft und Ausdauer verbessert. Klein: „Wir wollen das Gesundheitsbewusstsein von der Arbeit ins Privatleben übertragen. Wer Lust hat, kann die Übungen zu Hause wiederholen.“



Machen mobil: Jascha Telaar und Christian Klein (rechts)

Fotos: W&B/Ronald Frommann; Laura Volmering. Illustration: W&B/Martina Ibelherr

rufgruppen ausdehnen“, erläutert Michael Peters vom IAG.

Ein guter Ansatz. Und keine leichte Aufgabe, findet Professor Stephan Letzel vom Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Universität Mainz: „In etwa 90 Prozent der großen Unternehmen laufen Gesundheitsförderung und Prävention relativ gut. Aber auch in kleinen und mittleren Betrieben brauchen wir innovative Projekte und Ideen, um das Thema besser anzubringen.“

Gut informieren

Ausführliche Infos zu einem gesunden Arbeitsplatz können Sie bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin kostenlos herunterladen: www.baua.de (Themen von A-Z).

Wie Sie Ihre „Psychische Gesundheit im Betrieb“ erhalten, finden Sie auf den Seiten des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales: www.bmas.de (Service, Publikationen, psychische Gesundheit im Betrieb).