

22.09.2015

Judith Baumann

AMANN.ch AG
Ernährungs- und Sportwissenschaftlerin (B.A.)
Postural-Orthesiologin

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Sehr geehrte Damen und Herren

Gesundheitsförderung in Unternehmen bekommt eine immer grössere Bedeutung, steigender Zeit- und Leistungsdruck fordern stets höhere Belastbarkeit der Mitarbeiter. Ziel solcher Massnahmen ist grundsätzlich die Senkung des Krankenstandes, die Reduktion von Arbeitsunfällen und damit, unternehmerisch gesehen, die Kosteneinsparung durch weniger krankheitsbedingte Ausfälle. Das ist jedoch bloss die Spitze des Eisberges – Gesundheitsförderung bringt viel mehr!

Unternehmen haben auch eine soziale Verantwortung und nutzen gesundheitsfördernde Massnahmen durchaus als Imageförderung. Wer seinen Mitarbeitern derartiges bietet, erzeugt einen positiven Auftritt in der Öffentlichkeit. Unternehmen steigern so ihre Attraktivität auf dem Arbeitsmarkt für Neubewerber. Und das Image wirkt nicht nur nach aussen. Es steigert die Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, wenn diese sich „gut aufgehoben“ fühlen. Wer arbeitet nicht gerne in einem modernen Unternehmen, das seinen Mitarbeitern etwas bietet und in der Öffentlichkeit anerkannt ist? Zur Steigerung der Produktivität ist diese Motivation für viele Unternehmen von unschätzbarem Wert! Gleichzeitig senken Unternehmen dadurch die Mitarbeiterfluktuation. Fachkräfte neu einzuarbeiten kostet bekanntlich Zeit und Geld und die Effizienz leidet darunter. Wer langfristig plant profitiert hier sicher. So ist letztlich auch die Vorsorge von Haltungsschäden durch einseitige berufliche Belastungen ein Gewinn für die Unternehmen.

Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter amortisieren sich – nicht nur für das Personal, sondern vor allem für die Unternehmen! Erfahrungswerte zeigen, dass sich ökonomische Faktoren durch derartige Massnahmen positiv entwickeln. Das Problem, mit welchem die Unternehmen zu Beginn einer solchen Massnahme konfrontiert werden, ist die Kostenseite. Betriebswirtschaftlich gesehen ist es nicht einfach, eine Amortisation zu ermitteln. So sehen viele Unternehmen nur die Ausgaben. Wer kurzfristig kalkuliert hat hier sicher keine Freude. Die Einsparungen durch gesundheitsfördernde Massnahmen lassen sich erst rückwirkend berechnen. Dann sind diese jedoch signifikant.

Unternehmen, die einmal Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeiter integriert haben bleiben in der Regel dabei. Diese Tatsache spricht für sich.

Den Bedarf für „Gesundheit am Arbeitsplatz“ haben verschiedene Institutionen über verschiedene Ansätze ermittelt.

Dr. med. Thomas Läubli und Christian Müller haben beispielsweise eine [Studie](#) zum Thema „Arbeitsbedingungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates“ und „den geschätzten volkswirtschaftlichen Kosten für die Schweiz“ durchgeführt. Diese basiert mitunter auf 1040 persönlichen Interviews. Massgebend für die Untersuchungen war die Erkenntnis, dass 18% der Erwerbstätigen in der Schweiz an arbeits-(mit-)bedingten Rückenschmerzen leiden und 26% aller krankheitsbedingten Arbeitsabsenzen durch Erkrankungen des Bewegungsapparates verursacht sind.

Eine SECO-Analyse zeigt, dass Arbeitsabsenzen jährlich Kosten von 0.97 Mrd. CHF verursachen. Falls Erkrankte trotz Schmerzen weiterarbeiten reduziert dies oft die Produktivität. Die dadurch verlorene Produktionsleistung wird jährlich auf 3.3 Mrd. CHF geschätzt. Durch eine Optimierung der Arbeitssituationen ist neben der verbesserten Gesundheit mit erheblichen betrieblichen Effizienzgewinnen zu rechnen (5.5 Mrd. CHF pro Jahr). Bei folgenden Arbeitsbelastungen liegen arbeits-(mit-)bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates bei über 40%.

- Schmerzhaft oder ermüdende Körperhaltung am Arbeitsplatz
- Tragen von Personen oder Bewegen schwerer Lasten (+)
- Eine schlechte Work-Life-Balance durch ungünstige Arbeitszeiten (+)
- Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen (+)
- Mobbing

Bei den mit (+) gekennzeichneten Faktoren sind folgende Arbeitsbelastungen von hoher statistischer Relevanz:

- Vibrationen von Werkzeugen
- Störende Arbeitsunterbrechungen
- Mangelnde Unterstützung durch den/die Vorgesetzten
- Arbeitstempo bestimmt durch vorgegebene Produktions- oder Leistungsziele
- Keine freie Entscheidung zur Wahl der Urlaubszeit

Arbeits-(mit-)bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates sind mit 11% einer der häufigsten Gründe für gesundheitsbedingte Arbeitsabsenzen. Ein gesundheitlich bedingter Absenztage wird unternehmerisch mit Kosten von 600 CHF/Tag gerechnet.

Und dies ist lediglich ein kleiner Ausschnitt als Beispiel einer umfassenden Analyse. Letztlich zählt hier auch der gesunde Menschenverstand. Wenn man bedenkt, wie viel Zeit eine Person pro Tag durchschnittlich am Arbeitsplatz verbringt, so kann man gesundheitliche Einflüsse wohl nicht abstreiten. Bei mehrstündiger „einseitiger“ oder „übermässiger“ Belastung auf den Körper an fünf Tagen jede Woche gibt es eine Wirkung auf die Gesundheit. Umgekehrt jedoch sind gesundheitsfördernde Massnahmen direkt am Arbeitsplatz aus eben diesen Gründen auch besonders wirksam. Eine Gesundheitsmassnahme, die gleich mehrere Stunden am Tag auf die Person einwirkt hat einen höheren Nutzen, als beispielsweise 1 Stunde Massage 2 Mal im Monat bei gleich bleibender Arbeitsbelastung.

Über die Autorin:

Judith Baumann befasst sich seit einigen Jahren mit dem Thema „Gesundheitsförderung“ in Unternehmen. Früher selber in den Gebieten von Ernährungs- und Bewegungsprogrammen in diesem Bereich tätig, engagiert sie sich nun mehr dafür Gesundheitsförderung auch für kleine und mittlere Unternehmen lukrativ zu gestalten. Durch ihre fundierten Kenntnisse in Biomechanik ist sie auf die Körperstatik spezialisiert. So hilft sie Fehlhaltungen frühzeitig zu erkennen, zu analysieren und individuell zu behandeln.

Kontakt:

AMANN.ch AG
Rosentalstrasse 20
4058 Basel

Tel. 061 683 10 10, Fax 061 683 38 10

info@amann.ch, www.amann.ch

Freundliche Grüsse

artax Fide Consult AG

Mitglied von Morison International

Gartenstrasse 95, Postfach, 4002 Basel

Tel: +41 61 225 66 66, Fax: +41 61 225 66 67

info@artax.ch, www.artax.ch