

Deutlich weniger Ausfallzeiten, mehr Teamgeist

Immer mehr Unternehmen machen Sportangebote. Rückengymnastik, Ernährungsberatung und Entspannungskurse sind dabei besonders beliebt.

VON SANDRA KINKEL

Düren. Yoga in der Mittagspause, Joggen direkt nach Dienstschluss und zwischendurch noch Selbstverteidigung – immer mehr Unternehmen auch im Kreis Düren achten darauf, dass ihre Mitarbeiter in Bewegung kommen. Betriebssport lautet das Stichwort.

Sport ist wichtig, gerade wenn man im Job nur wenig Bewegung hat. Nur zehn Prozent aller Erwerbstätigen gehen einer körperlichen Arbeit nach. Der überwiegende Rest arbeitet im Sitzen. Durchschnittlich 80 000 Stunden verbringt ein Büromitarbeiter im Laufe seines Berufslebens auf Schreibtisch- und Konferenzstühlen. Kein Wunder, dass mehr als die Hälfte über Rückenschmerzen klagt und ein Viertel unter schmerzhaften Verspannungen leidet. „Mehr Sport“, sagt Stefan Schmitz, Bezirksgeschäftsführer der Barmer GEK, „senkt die Arbeitsfähigkeitsquote deutlich. Deswegen wünschen wir uns, dass noch viel mehr Betriebe Betriebssportgruppen anbieten.“

Die Betriebssportgemeinschaft der Stadt Düren hat rund 250 Mitglieder, etwa jeder vierte Rathausmitarbeiter macht mit. Vorsitzender Helmut Göddertz: „Anfangen hat alles mit Fußball, Badminton und Volleyball. Mittlerweile gibt es aber Zumba, Stepp-Aerobic und Schwimmen.“ Zwei Euro kostet die Mitgliedschaft in der Betriebssportgemeinschaft im Mo-

nat, je nach Sportart werden noch zusätzliche Gebühren von bis zu drei Euro fällig. „Betriebliche Gesundheitsförderung“, sagt Helmut Göddertz, „bekommt einen immer höheren Stellenwert. Da tut sich sehr viel.“ Demnächst sollen sogar in einem Raum des Rathauses in der Mittagspause Entspannungs-

„Die Wahrscheinlichkeit, zum Sport zu gehen, ist höher, wenn man nach der Arbeit einen festen Termin hat.“

CHRISTIANE KRAFT,
KRANKENHAUS DÜREN

und Rückengymnastikkurse angeboten werden. Erste Gespräche mit Anbietern solcher Sportangebote laufen bereits. „Ich bin überzeugt, dass Arbeitnehmer und Arbeitgeber von solchen Angeboten profitieren“, sagt Helmut Göddertz.

Nachfrage ist groß

Das sieht Christiane Kraft ähnlich. Die Sportwissenschaftlerin leitet das Gesundheitszentrum des Krankenhauses Düren und organisiert Betriebssportangebote für die Mitarbeiter der Klinik, aber auch für andere Unternehmen im Kreis Düren. „Die Nachfrage nach Kursen ist sehr groß. Und der Erfolg auch.“ Gerade Krankenschwestern und Pfleger, die oft jahrelang schwere Hebe- und Tragarbeit leisten müssten, würden Rückenurse gut annehmen. „Und wir bekommen auch eine gute Resonanz. Durch den Sport wird die Rückenmuskulatur gestärkt, die Beschwerden werden weniger.“ Grundsätzlich, ist Kraft überzeugt, sei der berühmte innere Schweinehund durch Betriebssportangebote leichter zu überwinden. „Natürlich ist in erster Linie jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich und nicht unbedingt der Arbeitgeber. Die Wahrscheinlichkeit, regelmäßig an den Sportkursen teilzunehmen, ist aber deutlich höher, wenn man direkt nach der Arbeit einen festen Termin zum Sport hat.“

Auch bei den Stadtwerken Düren (SWD) wird betriebliche Gesundheitsförderung groß geschrie-



Rückengymnastik in der Mittagspause: Auch im Kreis Düren bieten verschiedene Unternehmen die Möglichkeit zum Betriebssport. Fotos: Archiv, imago/Plusphoto

ben. Jürgen Schulz erklärt das so: „Früher hatten wir lediglich eine Fußballmannschaft, heute bieten wir unter dem Stichwort betriebliches Gesundheitsmanagement Ernährungsberatung, Blut-Checks, Rückengymnastik und zweimal in der Woche ‚After-Work-Fitness‘ an.“ Bei den Stadtwerken gibt es eigenen einen Raum, der von den Sportgruppen genutzt werden kann.

70 Mitarbeiter machen mit

Etwa 70 der rund 250 Stadtwerke-Mitarbeiter nutzen das Angebot, das übrigens für sie komplett kostenlos ist. Schulz: „An der Ernährungsberatung können auch die Partner unserer Mitarbeiter teilnehmen, weil das natürlich nur funktioniert, wenn die ganze Familie mitmacht.“ Gerade die BMI-Kurse für Übergewichtige, ergänzt Schulz, seien bei den Mitarbeitern sehr beliebt. „Und die haben natürlich auch eine große Sogwirkung. Einer unserer Monteure hat mit Hilfe eines solchen Kurses 14

Kilogramm abgespeckt. Das hat viele Kollegen angespornt.“

Wie viel sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements investieren, möchten die Verantwortlichen der Stadtwerke Düren nicht sagen. „Ein kranker Mitarbeiter ist weniger leistungsstark“, sagt Schulz. Jeder in die Ge-

sundheit der Mitarbeiter investierte Euro würde sich mindestens doppelt auszahlen. Schulz: „Denn neben der Verhinderung von Ausfallzeiten fördert der Sport abteilungsübergreifenden Teamgeist und schafft eine größere Identifikation mit dem Arbeitgeber. Das ist nicht zu unterschätzen.“

Betriebssport gibt es seit über 100 Jahren

Die Idee des Betriebssportes ist mehr als hundert Jahre alt. Doch weil das Kosten-Nutzen-Verhältnis schwer zu ermitteln ist und sich Erfolge eher langfristig zeigen, scheuen sich viele Unternehmen, in den Betriebssport zu investieren. Das hat eine aktuelle Studie einer Krankenkasse ergeben. Dabei gibt es Untersuchungen, die belegen, dass durch Betriebssport Krankenstand und Fluktuationsrate sinken, die Belastbarkeit und Zufriedenheit der Arbeitnehmer dagegen steigen

können. Das gemeinsame Sporterlebnis kann zudem das Teamgefühl stärken und Mobbing dämpfen. Die positiven Resultate reichen von niedrigeren Firmenkosten aufgrund gesünderer Mitarbeiter über höhere Produktivität bis hin zu einem sympathischen Firmenimage.

Arbeitnehmer, deren Chefs keinen Betriebssport anbieten, müssen nicht auf kostengünstige Sportangebote verzichten. Viele Krankenkassen bieten entsprechende Präventionskurse außerhalb der Arbeitszeiten an.



Christiane Kraft leitet das Gesundheitszentrum am Krankenhaus Düren.