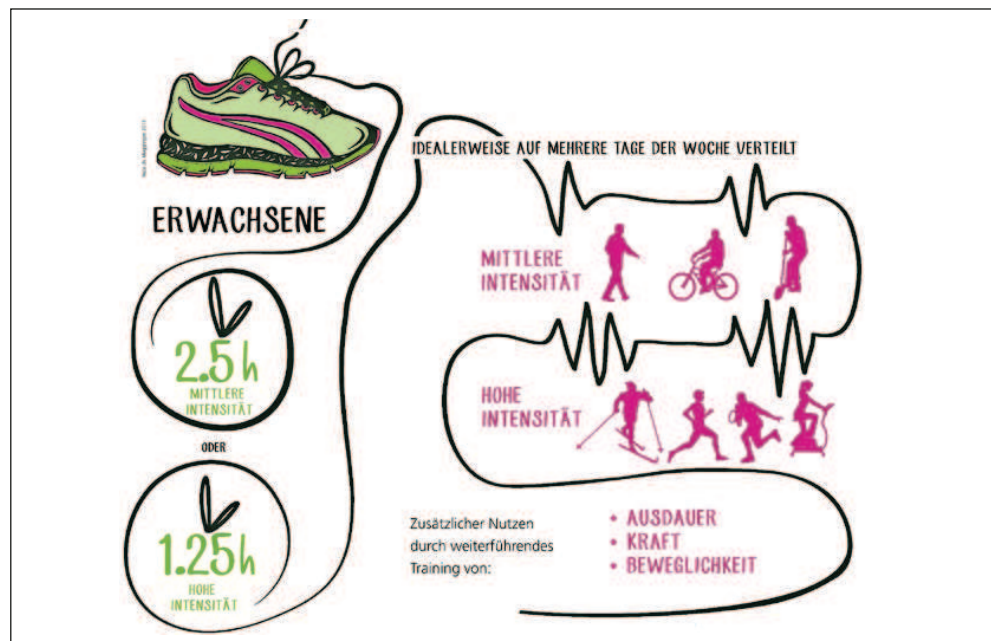




TIPPS UND TRICKS ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement ermöglicht den Betrieben, aktiv die Gesundheit und damit auch die Produktivität und Arbeitszufriedenheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern. Entsprechende Massnahmen adressieren nebst der psychischen und sozialen Gesundheit auch die körperliche Gesundheit. Das Forum BGM Aargau unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz. In diesem ersten Beitrag einer dreiteiligen Serie zeigt das Forum BGM die Bedeutung und Förderung der körperlichen Gesundheit am Arbeitsplatz auf.



In Hochleistungsgesellschaften wie der Schweiz wird die volkswirtschaftliche Bedeutung der Gesundheit für Innovation, Kreativität und Produktivität immer mehr erkannt. Gleichzeitig führen Flexibilisierung und zunehmende Komplexität der Arbeitswelt sowie der Fortschritt der Digitalisierung und die erhöhte Dienstleistungsorientierung zu Veränderungen, die oftmals mit einer gesunden Work-Life-Balance konkurrieren. Auf der körperlichen Ebene kann sich dies in einer statischen, einseitigen Körperhaltung wie beispielsweise langem Sitzen, langem Stehen oder in ungewöhnlicher Körperhaltung äussern. Über kurz oder lang werden dadurch Beschwerden verursacht, die weitreichende gesundheitliche Fol-

gen haben können: Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen oder Übergewicht sind Beispiele dafür.

Sportliche Betätigung

Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO beinhalten sowohl gezieltes Sporttreiben als auch alternative Formen der Körperhaltung während der Arbeit. Ein gesundheitsfördernder Effekt zeigt sich dabei bereits ab 2,5 h Bewegung pro Woche. Dies kann in Form von mittelintensiven Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen sein als auch moderates Sporttraining wie Joggen oder Schwimmen. Wer es gerne hochtouriger mag, kann diese Basisempfehlung auch durch 1,25 h Sport mit hoher Intensität ersetzen. Idealerweise wird die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Wer bereits aktiv ist, kann mit zusätzlichen Kraft- oder Beweglichkeitstrainings das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit weiter steigern.

Bewegung während der Arbeit

Neuere Studien (1,2) zeigen, dass neben körperlicher Inaktivität auch langandauerndes Sitzen ein bedeutender Risikofaktor für die Gesund-

heit ist. Es ist deshalb wichtig, nicht nur nach der Arbeit oder am Wochenende körperlich aktiv zu sein, sondern auch während der restlichen Tageszeit. Langandauerndes Sitzen und einseitige Körperhaltungen sollten immer wieder unterbrochen werden. So kann durch die bewusste Wahl von Stehpositionen am Arbeitsplatz, im Tram, in der Pause oder zu Hause mit wenig Aufwand ein grosser Nutzen erzielt werden. Dazu gehören auch einfache Übungen am Arbeitsplatz wie z.B. kurze Dehn- und Mobilisationsübungen für Nacken, Rücken, Rumpf und die Extremitäten. Für die Umsetzung im Alltag gilt: je aktiver, desto besser für die Gesundheit. Denn, wird der Stoffwechsel einmal aktiviert, kann das Gehirn besser durchblutet werden, was wiederum die Aufmerksamkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns verbessert. Nebst den verbesserten kognitiven Fähigkeiten wirkt die körperliche Aktivität auch dem Stressentstehen entgegen. So zeigen

Studien (3,4), dass das Stresshormonlevel bei «Trainierten» schneller wieder auf das Ausgangsniveau zurück-sinkt. Bewegung kann somit Stresskrankheiten wie Burnout oder Depressionen, aber auch Diabetes und Übergewicht entgegenwirken.

In Bezug auf das Unternehmen lässt sich somit festhalten, dass ein aktiver Lebensstil zur Gesundheit und Zufriedenheit aller Mitarbeitenden beiträgt. Dadurch kann die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Zahl der Absenzen reduziert werden. Mögliche Massnahmen im Betrieb können sowohl Angebote für Bewegungsprogramme und Kampagnen (z.B. Bike-Work) als auch die Bereitstellung von Infrastrukturen (z.B. Duschen) beinhalten.



Jasmin Läderach

Geschäftsführerin Forum BGM Aargau



Weitere Informationen: www.bgm-ag.ch

Forum BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau