



Schwere Dachpappe rückschonend tragen: Therapeut Werner Janowicz zeigt dem Team von Dachdecker Ott die korrekte Haltung.

Der Rücken ist Chefsache

Gesundheitsförderung | Sie wollen leistungsfähige Mitarbeiter, die einen guten Job machen? Dann helfen Sie ihnen dabei, möglichst lange fit zu bleiben. Das bringt für beide Seiten zählbare Vorteile.

► **Mit 40 schon kaputte Bandscheiben?** Dachdeckermeister Peter J. Ott weiß, dass die tägliche Arbeit auf dem Dach seinen Mitarbeitern auch körperlich viel abverlangt. So dachte er zwar schon länger über eine Rückenschule nach, doch die zunächst geplanten Abendtermine stießen auf wenig Resonanz im Miltenberger Betrieb. Als dann Anfang des Jahres ein Mitarbeiter einen Bandscheibenvorfall erlitt, ging der Inhaber der „Klemens Ott GmbH“ das Thema erneut an: „Wir haben eine junge Truppe um die 30 Jahre, wenn die heute über Rückenpro-

bleme klagen, was wollen die erst mit 60 machen“, skizziert Ott das Problem. Auf der Suche nach einer praxisorientierten Lösung erhielt der Unternehmer von seinem sicherheitstechnischen Betreuer den Tipp mit dem Therapiezentrum Janowicz in Beerfelden. „Die arbeiten viel mit der Berufsgenossenschaft zusammen und wissen um die Gesundheitsbelastung in unserer Branche“, erklärt der Chef von 42 Mitarbeitern. Vereinbart wurden schließlich zwei Samstagstermine, an denen die gewerblichen Mitarbeiter von 8.30 bis 17 Uhr

theoretisch und praktisch in Sachen rückschonendes Arbeiten unterrichtet werden sollten. Zunächst, so Ott, waren nicht alle Mitarbeiter vom Pflichttermin in ihrer Freizeit begeistert. Das änderte sich jedoch schnell, als sie vor Ort sahen, dass sie das Gelernte eins zu eins in die Praxis umsetzen können. „Die Schulung kam sehr gut an, die Leute achten mehr auf sich und setzen das Gelernte um, auch der Mitarbeiter mit dem Bandscheibenvorfall hat momentan keine Probleme mehr“, lautet das positive Fazit von Firmenchef Ott.



Hier darf sich Firmenchef Peter J. Ott vor den Augen der Mitarbeiter mal so richtig hängen lassen.



Auch Büroarbeit geht auf den Rücken: Therapeut Dirk Boyens (links) erklärt die richtige Position am Stehpult.

Fotos: pph-Wolfgang Hornlein, Mauritius

Natürlich weiß der begeisterte Marathonläufer auch, dass mehr als eine Schulung notwendig ist, um alle Mitarbeiter nachhaltig für ein gesundheitsbewusstes Arbeiten zu sensibilisieren. Doch das dafür investierte Geld – die beiden Schulungstage kosteten rund 5000 Euro – ist in seinen Augen gut investiert. Schließlich kommt der Ausfall eines Mitarbeiters den Betrieb schon nach relativ kurzer Zeit deutlich teurer.

Eine Einstellung, mit der der Miltenberger Unternehmer längst nicht mehr alleine dasteht. So zeigt eine Befragung des IKK Bundesverbands, dass Stressreduzierung, eine höhere Wirtschaftlichkeit

sowie ein besseres Betriebsklima die Hauptgründe für die Einführung betrieblicher Gesundheitsförderung sind. Knapp 40 Prozent der befragten Arbeitgeber führen solche Maßnahmen mit ihrer Krankenkasse durch, jeder Fünfte nutzt – wie Dachdecker Ott – die Dienste eines privaten Anbieters. Was sinnvoller ist, lässt sich pauschal kaum sagen, eine Anfrage bei der Krankenkasse lohnt sich aber in jedem Fall: „Wir haben für die Maßnahme im Nachhinein noch 80 bis 150 Euro Zuschuss von den jeweiligen Krankenkassen der Mitarbeiter erhalten“, freut sich Ott.

kerstin.meier@handwerk-magazin.de



Therapeut Werner Janowicz zeigt Firmenchef Peter J. Ott den praxisgerechten Trainingsparcours.



Ein Auge auf den Chef: Therapeutin Katrin Hilpert überwacht das korrekte Öffnen der Ladeklappe.



Therapeut Werner Janowicz erklärt, wie sich die Motorsäge auch ohne Rückenbelastung starten lässt.

RISIKOFAKTOREN

Die fünf größten Gesundheitskiller



Heiß und fettig: die beliebte Currywurst gehört nur ausnahmsweise auf den Speiseplan.

Nicht selten verbirgt sich hinter der vermeintlichen Fahrlässigkeit des Mitarbeiters eine unheilvolle Kombination aus Überforderung, Stress und mangelhafter Arbeitsorganisation.

Arbeitsunfälle

Bis auf einige Bagatellverletzungen ist in Ihrem Betrieb noch nichts passiert? Das ist prima, kann sich aber leider täglich ändern. Bleiben Sie deshalb in Sachen Arbeitsschutz permanent am Ball, auch wenn es teilweise lästigen Aufwand bedeutet.

Kommt es häufiger zu Unfällen, sollten Sie alles daran setzen, die Ursachen zu finden.

Einseitige Belastungen

Wer den ganzen Tag körperlich arbeitet, hat zwar im Gegensatz zum Schreibtisch-Täter mehr Bewegung, doch das ist nicht zwangsläufig gesünder. Neben einer einseitigen Belastung durch die immer gleichen Tätigkeiten kommen meist noch falsche Bewegungsabläufe hinzu. Das geht sehr häufig auf den Rücken und produziert langwierige Ausfallzeiten. Wirkungsvoll gegensteuern können Sie, indem Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern das gesundheitsgerechte Heben, Schrauben, Hämmern oder Über-Kopf-Arbeiten trainieren.

Zu viel Stress

Je größer der Zeitdruck, desto höher die Fehlerquote. Natürlich gibt es in jedem Betrieb immer wieder Zeiten, in denen es schnell gehen muss. Wird die Hektik jedoch zum Dauerzustand, leidet langfristig nicht nur die Gesundheit aller Beteiligten, sondern auch die Arbeitsqualität. Bei Ihnen geht es ständig rund? Dann

überprüfen Sie Eigen- und Betriebsorganisation, und sorgen Sie für eine aufgabengerechte Qualifikation der Mitarbeiter.

Schlechtes Betriebsklima

Jeder zehnte Ausfalltag geht inzwischen auf eine psychische Erkrankung zurück. Sich als Chef um ein gutes Arbeitsklima zu kümmern ist deshalb keine Sozialtümelei, sondern schlichte betriebswirtschaftliche Notwendigkeit. Fördern Sie deshalb eine offene Gesprächskultur, und zeigen Sie den Mitarbeitern Ihre Wertschätzung, indem Sie Verantwortung übertragen.

Falsche Ernährung

Zu viel, zu fett und zu süß – die drei größten Ernährungssünden sind nicht nur ein Thema bei der neuen Generation der XXL-Kids. Auf der Baustelle werden natürlich mehr Kalorien verbrannt als im Büro, doch das ist (leider) kein Freibrief für den unbegrenzten Konsum von Burgern, Currywurst, Fritten oder Leberkäse-Semmeln. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter bei einer gesunden Lebensweise, etwa durch Seminare und einen täglichen Obstkorb im Betrieb.