

# Ein gutes Gefühl

Jeder kann täglich etwas für sein Wohlbefinden tun

Körperliche und geistige Fitness sind ein unbezahlbares Gut. Gesundheit ist das Kapital eines jeden Mitarbeiters. Egal, ob man täglich mehrere Stunden vorm Computer sitzt, im Braunkohletagebau tätig ist oder als Mechaniker seinen Mann steht — jeder sollte auf eine aktive Gesundheitsvorsorge achten.

Nach den eineinhalb Seminartagen am Linowsee habe ich mir am nächsten Tag gleich Walking-Stöcke geholt,“ erzählt ein begeisterter Michael Bauske. Gerade Arbeiter im Schichtdienst haben oft große Schlafprobleme, und die Ernährung ist auch nicht immer ganz einfach. „Wir haben hierzu gute Tipps bekommen und einfache Übungen gemacht. Das Walken morgens und die verschiedenen Sportübungen waren sehr effizient – danach ist man richtig platt,“ berichtet der Kraftwerksmeister aus Reuter, der seit 22 Jahren im Unternehmen ist.

Auch Werkssanitäter Frank Büke, der ebenfalls in Reuter arbeitet, war kürzlich beim Gesundheitscoaching am Linowsee nördlich von Berlin und würde jederzeit wieder hingehen. Bei schönem Wetter gibt es dort auch das Angebot, frühmorgens Qigong zu machen – eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, zu der auch Atemübungen gehören. Das Fazit der beiden Mitarbeiter: Am liebsten ein Fortsetzungskurs, weil eineinhalb Tage zu kurz sind, um all das zu verinnerlichen was für die Gesundheit so wichtig ist.

## Gesunde Vollwertküche

Hauptsache gesund – alle Menschen haben diesen Wunsch als zentrales Lebensziel. Aber Gesundheit fällt nicht einfach vom Himmel – und sie ist weit mehr als körperliche Fitness. Gesundheit ist zum großen Teil vom eigenen Lebensstil abhängig. Prävention spielt dabei eine große Rolle.





Immer mehr Unternehmen entwickeln Strategien für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Dabei geht es um weit mehr als nur um Krankheitsverhütung – die gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitsbedingungen, die richtige Ernährung, sinnvolle Bewegung und der Umgang mit Stress ge-

### „Gerade beim Thema Burn-out ist Prävention enorm wichtig.“

Dr. Ulrich Meldau,  
Leitender Betriebsarzt in Hamburg

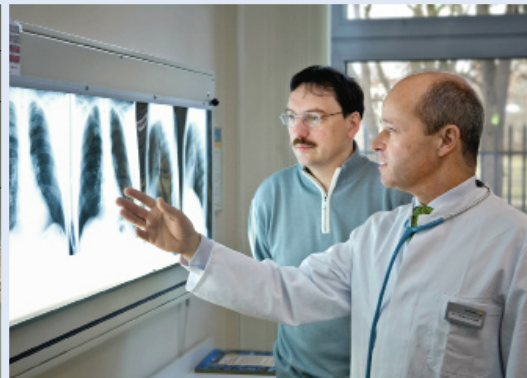
hören dazu. „Mit Energie gesund“ lautet der Slogan für das Gesundheitsmanagement bei Vattenfall. Es wird viel für die Gesundheit der Mitarbeiter getan. Am Linowsee werden regelmäßig Seminare zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung mit externen Trainern angeboten. Die Seminare werden von der Berliner Betriebsärztin Dr. Claudia Duwe organisiert und begleitet: „Ganz wichtig ist es, dass die Mitarbeiter wissen, dass sie keinerlei Voraussetzungen für die Se-

minare mitbringen müssen. Sie werden genau dort abgeholt, wo sie stehen.“ Ein weiterer Aspekt hat sich herausgestellt: Wer gesund sein will, muss sich auch vernünftig ernähren. Diese Maxime wird heute überall propagiert. Fernsehköche wie Tim Mälzer, Sarah Wiener und Johann Lafer machen es jeden Tag vor. So ist in den letzten Jahren ein erhöhtes Bewusstsein für dieses Thema, sprich für Obst, Gemüse und ballaststoffreiche Kost generell entstanden. Besonders die Männer, die Schichtarbeit leisten, sind an ausgewogener und gesunder Ernährung interessiert. Daraus resultiert das nächste Pilotprojekt: Ein Kochkurs mit dem Thema „Gesund und lecker kochen“, der im November und Dezember im Kraftwerk Reuter angeboten wird. Auch Kraftwerksmeister Michael Bauske hat schon nachgefragt und wird zur Freude seiner Lebensgefährtin daran teilnehmen.

#### Sich wandelnde Arbeitsformen

Längst ist klar, dass es einen kausalen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden der Mitarbeiter und dem Erfolg des Unternehmens gibt. „Uns ist es wichtig, dass jeder Mitarbeiter ►





## Impressionen von den Gesundheitstagen

Egal ob in Schwarze Pumpe, Hamburg, Jänschwalde oder Cottbus — regelmäßig finden an den verschiedenen Vattenfall-Standorten Gesundheitstage statt, an denen Ärzte und Fachpersonal die Mitarbeiter rund um das Thema Gesundheit und gesunde Lebensweise informieren. Dazu gehört das Kennenlernen be-

trieblicher und regionaler Angebote, Gespräche zur gesunden Ernährung, Gesundheitschecks inklusive Blutdruckmessung, Augendruckmessung, Sehtests und Blutzuckerbestimmung. Daneben geht es auch um fachkundige Impfberatung, Hautschutzberatung sowie reisemedizinische Tipps.

Fotos: Vattenfall-Archiv, Therese Kern, Uwe Dobrig

„Es ist wichtig, dass jeder Mitarbeiter die Eigenverantwortung für seine Gesundheit wahrnimmt.“

Jochen Pillekamp, Leiter Gesundheitsmanagement



Foto: Andreas Teich

► unsere Angebote nutzt und die Eigenverantwortung für seine Gesundheit wahrnimmt“, sagt Jochen Pillekamp, Leiter Sicherheits- und Gesundheitsmanagement. Unter sich wandelnden Arbeitsformen wie einer Leistungsverdichtung im Job, dem zunehmenden Zeitdruck, einer wachsenden Komplexität der Themen und stetigen Veränderungen durch Reorganisationen braucht ein modernes Unternehmen geistig flexible und körperlich gesunde Mitarbeiter. Wer sich und seine Arbeit nicht mehr wertschätzt fühlt, der macht am Ende nur noch Dienst nach Vorschrift.

#### Prävention ist wichtig

Manchmal machen sich bei denjenigen, die einst motiviert einen Job angefangen haben und dann an ihre Grenzen stoßen, erste Anzeichen eines Burn-out-Syndroms bemerkbar. Zuerst wird eine erhöhte Aktivität und Aggression verspürt, dann kommt es zu Rückzug und Flucht, und am Ende steht die Isolation und der Zusammenbruch. Aber soweit muss es nicht kommen. Dr. Ulrich Meldau, Leitender Betriebsarzt in Hamburg: „Gerade Prävention ist hier enorm wichtig. Für jeden Bereich gibt es eine zuständige Sozialberaterin für die Sorgen und Nöte der Mitarbeiter. Alles wird hier absolut vertraulich behandelt.“

In der jährlich durchgeführten Mitarbeiterbefragung My Opinion ist seit vier Jahren der sogenannte Gesund-

heitsindex verankert: ein Block von vier Fragen, die das subjektiv empfundene Wohlbefinden der Mitarbeiter erfassen. Die Fragen decken die Bereiche Arbeitsstolz, mentales/psychisches Wohlbefinden, körperliche Beeinträchtigungen und Selbstvertrauen ab. Die Vorgesetzten und die Vattenfall-Gesundheitsmanager sehen so, wo der Schuh drückt und können dann zielgerichtete Maßnahmen einführen. Um diesen Prozess fachlich zu unterstützen, werden alle Führungskräfte im Gesundheitsmanagement geschult. Im Gesundheitsindex fallen die Werte für Selbstvertrauen und Arbeitsstolz sehr positiv aus. Dagegen gibt es beim psychischen Wohlbefinden und insbesondere bei der körperlichen Fitness durchaus weniger gute Werte. Hier gibt es noch Verbesserungspotenzial.

#### Zulauf bei Darmkrebsvorsorge

Die Gesundheitstage, die ein- bis zweimal jährlich stattfinden, bieten ein umfassendes Angebot an Untersuchungen an: Vom Kurzseminar „Das Auge“ mit Übungen, um die Augen zu entspannen und die Sehkraft zu trainieren, über ein Hautkrebs-Screening, eine Ernährungsberatung sowie Angebote der Sozialberatung bis hin zu diversen Fitness-Studio-Angeboten. Der nächste Gesundheitstag findet übrigens schon am 24. November im Tagebau in Jänschwalde statt. Ebenfalls mit großem Erfolg wird bei Vattenfall momentan zur Darmkrebs-

vorsorge aufgerufen: Erst vor wenigen Wochen wurde die Aktion gestartet, und jetzt sind bereits in den ersten zwei Wochen 1.500 Anmeldungen eingegangen. Diese große Resonanz beweist: das interne Gesundheitsmanagement ist mit seinen Maßnah- ►

## TERRAVATT INFO

### Tipps des Gesundheitsmanagements

- Gesundheitstage nutzen
- regelmäßig Massagen am Arbeitsplatz buchen
- Darmkrebsvorsorge anmelden
- Gripeschutzimpfung
- aktive Minipausen durchführen
- mal im Stehen arbeiten
- Angebote der eigenen Krankenkasse nutzen
- Muskelaufbau im Fitnesscenter
- Sportangebote nutzen
- Beratungsgespräche zur gesunden Ernährung
- in der Rückenschule den Rücken stärken
- Ergonomieberatung am Arbeitsplatz durchführen
- Seminare am Linowsee

► Weitere Informationen im Intranet: Fachthemen > Sicherheits- und Gesundheitsmanagement > Gesundheit; oder Telefon 030-81 82 30 33

Sportskanone aus Reuter:  
Werkssanitäter Frank Büke  
ist täglich rund 60 Kilometer  
mit dem Fahrrad unterwegs



► men auf dem richtigen Weg. Das Gleiche gilt auch für den Betriebssport bei Vattenfall. Hier kennt das Angebot fast keine Grenzen. So gibt es von Angeln über Badminton, Squash, Schach, Tauchen, Tanzen, Fußball, Handball, Tennis, Segeln bis zu Kanufahren und vielem mehr ein riesiges Angebot, das zum einen den Spaß an der Bewegung fördert und beim Stressabbau hilft, zum anderen durch gemeinsame Aktivitäten das Miteinander über Abteilungsgrenzen hinweg fördert.

Das bestätigen auch die jüngsten Erfahrungen von Michael Bauske. „In den Achtergruppen im Seminar waren Kollegen aus anderen Kraftwerken mit dabei, die man bis dahin noch nicht kannte. Am Ende des Tages stellt sich heraus, dass alle die gleichen Probleme haben,“ sagt der 41-Jährige.

#### Bewusste Pausengestaltung

Das Arbeitsleben ist ein Marathon, so heißt es. Daher ist es für uns alle wichtig, zwischendurch immer mal wieder Luft zu holen und neue Kraft zu tanken. Im April dieses Jahres startete in der Puschkinallee in Berlin ein Programm mit dem Namen „Gesunde Pause“. Immer donnerstags wurde für

20 Minuten zu einer aktiven Pause eingeladen. Die Inhalte waren dabei ganz unterschiedlicher Natur. Einmal wurde die Balance auf dem Luftkissen geübt, an einem anderen Tag wurden Fragen rund ums Essen beantwortet,

### „In den Gesundheitsseminaren stellte sich heraus, dass alle Kollegen die gleichen Probleme haben.“

Michael Bauske, Kraftwerksmeister

dann wiederum gab es Autogenes Training, Muskelentspannung und Übungen mit sogenannten Elastibändern. Dies sind doppelte Gummibänder mit angenähten Griffen. Die vielseitig einsetzbaren Bänder sind mittlerweile ein unerlässliches Werkzeug, um alle Muskelgruppen wirksam zu trainieren. Sie werden auch in der Rehabilitation eingesetzt.

Kathrin Strobel aus der Personalentwicklung in Berlin denkt gerne an die innovative Übung zurück: „Die akti-

ve Pause mit dem Elastiband sollte regelmäßig angeboten werden. Sie hat mir unheimlich gutgetan. Wichtig finde ich die professionelle Anleitung – da ist man einfach viel motivierter, als wenn man die Übungen ganz alleine machen muss.“

#### Morgens um sechs in den See

Auch Frank Büke aus Berlin lobt das Gemeinschaftserlebnis. Andererseits kann der Sanitäter auch ganz gut alleine aktiv sein, etwa auf dem Fahrrad. Büke ist extrem sportlich und damit ein Vorbild. Täglich legt er rund 60 Kilometer auf zwei Rädern zurück. Und das nicht nur auf dem Werks Gelände, sondern vor allem privat, auf dem weiten Weg zur Arbeit, von Mahlsdorf im Berliner Osten bis nach Reuter. Bei seinen langen Fahrten mit dem Trekkingrad durch die Hauptstadt denkt er besonders gerne an das Highlight seiner Seminartage am Linowsee: „Morgens um sechs Uhr bei herrlichem Wetter Qigong-Übungen auf der grünen Wiese zu machen – das war schon richtig toll. Einige sind danach noch in den See gesprungen – besser kann der Tag nicht beginnen.“

Simone Maier

## Strategien gegen negativen Stress

Erste Anzeichen und was kann man dagegen tun kann

„Die anfänglichen Zeichen für negativen Stress können sehr diskret sein. Am Anfang stehen verstärkte Müdigkeit, Lustlosigkeit, Störungen der Konzentration und Gereiztheit. Dann können Vergesslichkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit und Schlafstörungen dazu kommen. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Magen-/Darmstörungen sind mögliche körperliche Symptome.

Hilfreich gegen Distress ist dabei in erster Linie ein regelmäßiger und erholsamer Schlaf. Daneben ist auch eine individuell angepasste und intelligente Ernährung elementar („Der Mensch ist, was er und

wie er isst“) sowie ausreichende körperliche Betätigung. Leben ist Bewegung. Kleine Auszeiten, Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, Entspannungsmethoden wie zum Beispiel Yoga sind empfehlenswert. Zudem ist es wichtig, eine Balance zwischen den egogesteuerten Bedürfnissen wie Karriere, Ansehen, materiellem Wohlstand und den Wünschen der Seele wie Sicherheit, Geborgenheit, Entwicklung und Liebe herzustellen. Stichwort: Work-Life-Balance. Die große Herausforderung für jeden einzelnen ist dabei, das eigene Gleichgewicht immer wieder neu zu justieren, je nach privaten und beruflichen Erfordernissen.“



Foto: Archiv Schwäbisches Tagblatt

Dr. Harald Banzhaf, Inhaber einer Praxis für integrative Medizin und Stressmanagement