



Die
Bundesregierung

Gesund läuft's rund - ein Porzellanhersteller macht beweglich

Bewegung macht flexibel – körperlich und geistig. Fast jedes moderne Unternehmen bietet heute ein Gesundheitsprogramm an. Betriebsklima und Umsatz profitieren: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bleiben bis zum Ruhestand gesünder, motivierter und leistungsfähiger.

Cornelia Wopperer kann das bestätigen. Sie ist eine von sechs betrieblichen Gesundheitstrainerinnen und -trainern der BHS tabletop AG, oberfränkischer Profiporzellanhersteller. Als Glas- und Keramikmalerin fertigt sie in Handarbeit Geschirr für Restaurants, Kantinen und Krankenhäuser auf der ganzen Welt an. Eine Arbeit, die körperlich oft einseitig ist. "Obwohl ich in der Freizeit viel Sport treibe, litt ich oft unter Rückenschmerzen", erzählt die Malerin. Im Gegensatz zu vielen anderen Unternehmen lassen sich die Prozesse in der Porzellanherstellung nur in begrenztem Umfang automatisieren. Das führt vor allem in den Bereichen Produktion und Logistik zu körperlichen Arbeitsbelastungen.

Aktiv dabei

Stress und Verspannungen, aber auch die älter werdende Belegschaft – das Durchschnittsalter der BHS tabletop AG liegt bei 43 Jahren – haben das Unternehmen ermutigt, neben gezielten Gesundheitsaktionen das Pilotprojekt "Aktiv Dabei" zu starten. Unter dem Motto "Gesund läuft's rund" wurden Frau Wopperer und fünf ihrer Kolleginnen und Kollegen zu betrieblichen Gesundheitstrainern ausgebildet. In einem sechstägigen Workshop haben sie gelernt, welche Übungen typischen Rückenbeschwerden, Nackenverspannungen oder schweren Beine entgegenwirken. Aber auch wie man sich gesund ernährt und was man für die Konzentration tun kann.

AUDIOSTATEMENT



So sieht gute Arbeit aus: Gesundheitstrainerin Cornelia Wopperer erklärt Übungen, die die Arbeit erleichtern.

Bewegung motiviert

Jeden Dienstag gehen die Trainerinnen und Trainer seitdem zwei Stunden durch den Betrieb und geben ihr Wissen weiter. Sporthosen oder eine Turnhalle braucht es dafür nicht. Für fünf bis zehn Minuten werden Bürostühle zur Seite gerollt, Pinsel niedergelegt und Gabelstapler geparkt. Dann werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung gemacht. Augen schließen, auf den Zehenspitzen wippen, Schultern kreisen. "Und nicht so viele Softdrinks trinken!" Frau Wopperer gibt ihren Schützlingen auch Ernährungstipps, informiert sie über Nordic-Walking-Kurse und ermutigt zu Sport nach der Arbeit. Das Ergebnis: Weniger Beschwerden, mehr Motivation und eine bessere Konzentration.


Und noch etwas bewirkt das Programm: Einen guten Zusammenhalt im Team. Fast jeder

Mitarbeiter – egal wie alt und aus welcher Abteilung – möchte mitmachen. Das Projekt läuft seit April und ist schon jetzt ein großer Erfolg: Etwa 90 Prozent der Belegschaft nehmen an dieser sportlichen Art der Prävention teil. Viele wenden kleinere Übungen auch zwischendurch an. Vielleicht, weil sie es längst gemerkt haben: Bewegung macht flexibel.

Audiostatement und Artikel finden Sie online unter:

http://www.erfahrung-ist-zukunft.de/nn_107694/Webs/EiZ/Content/DE/Artikel/Praxisbeispiele/20080819-mittenimleben-bhstabletop.html



 Foto: BHS tabletop AG
Übungen für Beine und Rücken