



Dr. Florian Brückner erläuterte das NIMAS-Konzept



Dr. Clemens Reizel ist überzeugt, dass sich Investitionen im Gesundheitsbereich wirtschaftlich rechnen

NIMAS-Gesundheitstag im Häussler-Forum

Ein interessantes Seminar zum Thema Gesundheitsmanagement in Betrieben

Betriebliche Gesundheitsförderung kann sich tatsächlich wirtschaftlich für ein Unternehmen lohnen. Über dieses Fazit staunten die 11 Teilnehmer des „Gesundheitstages live“, den NIMAS Mitte April in Kooperation mit dem Häussler-Forum sowie Swiss Blue Motion in den Räumen des Gesundheitsdienstleisters in der Jägerstraße durchführte. Einen Nachmittag lang ging es um eine erfolgreiche und nachhaltige Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Diese sind oft mit einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität jedes Einzelnen verbunden. Klar, dass dies oft auch zur höheren Motivation und Mitarbeiterbindung führt. Das Ergebnis der Maßnahmen: Eine bessere Unternehmenskultur, eine höhere Attraktivität des Betriebes und mehr Erfolg. All dies strebt der regionale Anbieter NIMAS mit seinem Maßnahmenbündel an. Doch bevor sich die Verbesserungen einstellen ist eine ausführliche Bedarfs- und Arbeitssituationsanalyse notwendig, um belastende Faktoren, bestehende Ressourcen und positive Aspekte herauszuarbeiten, eine Selbstbewertung der Mitarbeiter zur Arbeitssituation zu erhalten, Maßnahmen zu entwickeln und dazu den richtigen Umsetzungsplan aufzustellen. Ergänzt werden kann diese Analyse um einen Gesundheitstag im Unternehmen als wirkungsvollen Einstieg mit Aktionen am Stand, Impulsvorträgen, Seminaren und Workshops.

Gestartet waren die Teilnehmer nach einer kurzen Begrüßung durch Geschäftsführer Hans-Peter Dahlmann, für den als Unternehmer das Thema „Gesundheitsmanagement“ immer im Kopf ist, es jedoch meistens Zeit bis zur betrieblichen Umsetzung benötigt.

Dr. Florian Brückner stellte das „NIMAS-Konzept“ vor. Ihm war wichtig, dass jeder Einzelne seine Stärken und Schwächen kennenlernt, darauf eingeht und berücksichtigt, um gut mit sich und seiner Gesundheit umzugehen. Diese Hilfe zur Selbsthilfe ist für Dr. Brückner ein Prozess, der zum Erwerb von mehr Gesundheitskompetenz führt. Sein Fazit: „Ein guter Geist steckt in einem gesunden Körper“, denn wer seine Reizschwelle kenne, sei in der Lage, darauf zu reagieren, um die Balance wieder herzustellen.

„Die Rolle des gesunden Raumes“ hatte Karin B. Stein auf ihrer Agenda. Ihre Schlüsselfrage: „Was gibt der Raum der Person, die hier arbeitet, was nimmt sie wahr und gibt weiter?“. Für die Fachfrau ging es um sichtbare (steht dort ein Blumenstrauß?) und unsichtbare (störende Elemente) Ebenen, die das Wohlbefinden beeinflussen. Grundsätzlich sei es wichtig, Brücken zu bauen, um äußere und innere Ordnung ineinanderfließen zu lassen. Stein: „Es sind die kleinen Dinge, die stören, wie die herumhängenden Kabel unter dem Arbeitsplatz“. Farbe bewirke für die Psyche eine ganze Menge, bringe Lebensfreude und Energie. Dazu gehört für die Fachfrau das richtige Lichtspektrum. Ihre Überzeugung: „Gutes Licht macht uns froh und lebendig“. Dazu gehört eine Ernährung mit gesundem Wasser und guten regionalen Produkten, wie sie von Regio Frisch und SBM Water vorgestellt wurden.



Roswitha Birk-Brecht war die Expertin für das Thema Stress

Nach einem Betriebsrundgang durch das Unternehmen Häussler beleuchtete Roswitha Birk-Brecht das Thema „Stress als Produktivitätsbremse“. Ihr ging es dabei um Konzepte zur Vermeidung stressbedingter Krankheitsausfälle. Da jeder Mensch Stress anders empfindet, steht für sie immer das Individuum und dessen Bedürfnis im Vordergrund. Das Wissen um die eigene Leistungsgrenze sei ganz entscheidend, um Phasen für die Entspannung zu suchen. Das Ziel: „Mit einem mentalen Stresstraining die eigene Verunsicherung in Produktivität umzuwandeln“. Denn im Zustand der Gelassenheit und der Ruhe denke es sich am besten. Ralph Heber zeigte schließlich den interessierten Seminaristen mit Unterstützung von Elisabeth Wörsing Qi Gong Übungen, um einseitige Spannung im Körper am Arbeitsplatz abzubauen, insbesondere in Schultern und Wirbelsäule. Heber: „Denken Sie daran, dass bei zu wenig oder einseitiger Bewegung die Körperenergie nicht fließen kann“. Da der Mensch nicht als „Sitz-Tier“ konzipiert ist, gelte es stets Gegenmaßnahmen für den Ausgleich zu ergreifen.

„Jeder investierte Euro kommt dreifach zurück“, erklärte Dr. Clemens Reizel und erläuterte anhand von Studien den wirtschaftlichen Nutzen durch betriebliche Gesundheitsförderung. Anhand belastbarer Faktoren (1400 Studien in 6 Jahren) stellte die „Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)“ fest, wie stark sich Investitionen in diesem Bereich rentieren. „Ein interessanter und nützlicher Nachmittag“, fanden die Teilnehmer. Im Vortrag und in der regen Diskussion wurde deutlich, dass sich BGF dann rechnen kann, wenn die Belegschaft mit einbezogen wird und zielgerichtete Maßnahmen definiert und umgesetzt werden, bzw. das Prinzip der Partizipation umfänglich angewendet wird.

Text: Roland Schütter
Fotos: NIMAS und Roland Schütter