



Rückenschule am Arbeitsplatz – die Bandscheiben der Zimmerer wollen gepflegt sein. Bei der Firma Holzbau Reich in Gaulzhofen gehört Gesundheitsprophylaxe zum Arbeitsalltag. Foto: Golling

Gesund im Job

Zimmerer machen Gymnastik

Aindling (oll) Arbeitsdruck erhöhen, weniger bezahlen – und am Ende den inzwischen verschlissenen Mitarbeiter entlassen? Genau das Gegenteil propagiert die Innungskrankenkasse (IKK) und empfiehlt ihren Mitgliedsbetrieben: Um gesund wirtschaften zu können, brauchen Betriebe gesunde Mitarbeiter. Wichtiger Nebenaspekt: Gesunde Betriebe haben geringere Fehlzeiten, motivierte, engagierte und leistungsfähige Mitarbeiter. Auch im Wittelsbacher Land gibt es Firmen, die davon überzeugt sind. Ein Beispiel dafür ist die Firma Holzbau Reich in Gaulzhofen.

In der Reich'schen Fertigungshalle schwitzen die Mitarbeiter bereits um 8 Uhr morgens, denn Diplom-Sportlehrerin Beate Pfänder macht mit ihnen Gymnastik für die Wirbelsäule. Pfänder ist als Referentin für Gesundheitsförderung im Auftrag der Innungskrankenkasse unterwegs, um gezielt Schwachstellen im Rücken der Mitarbeiter aufzuspüren und durch Verhaltensänderungen Verbesserungen herbeizuführen. Juniorchef Thomas Reich unterstützt diese Aktion der Krankenkasse: „Wenn auch nur einer deswegen nicht krank wird, dann ist die Stundenzahl wieder drinnen“, rechnet Reich vor. Eine halbe Stunde Theorie und eine Stunde Praxis liegen jeweils hinter jedem Mitarbeiter. Dazu Thomas Reich: „Das ist für uns eine Art Vorsorge. Das Wichtigste für die Mitarbeiter ist, dass sie sich selber helfen können und vor allem lernen sie auch, was sie vermei-

den müssen.“

Einen Blechkanister mit Flüssigkeit hat Beate Pfänder angeschleppt und zeigt, wie dieser mit physiologisch richtiger Rückenhaltung angehoben werden soll: „Nie seitlich hochreißen. Das ist Gift für den Rücken. Den Schwerpunkt nahe am Körper halten“, ermahnt sie die Männer. Richard Kügler macht die Übung vorbildlich. Sein Kollege Andreas hat bereits Probleme mit den Bandscheiben. Hier gibt Beate Pfänder wichtige Tipps, wie eine Verbesserung auch abseits der Gymnastik erreichbar ist: „Drei Liter Wasser solltet ihr täglich zu euch nehmen, denn eine Bandscheibe ist wie ein Schwamm. Wer bereits Rückenprobleme hat, sollte beim Kaffeegenuss zurückhaltend sein“, weiß die Therapeutin.

„Verantwortung zahlt sich aus“, titelt die IKK ihr „Bonusprogramm“. Für Betriebe, die sich an der Gesundheitsvorsorge beteiligen verspricht die IKK, einen Nachlass von 100 Euro pro Mitarbeiter, doch im Gegenzug müssen die Gesundheitsdaten der Belegschaft erfasst werden. In Stufe zwei müssen mindestens zehn Mitarbeiter an gesundheitsbezogenen Maßnahmen im Betrieb teilnehmen – zu den Themen Stress, Bewegung, Führung und Ernährung. Auch damit kann sich der Betrieb je einen halben Monatsbeitrag pro Mitarbeiter einsparen. In der dritten Stufe sollten dann schon „messbare Erfolge“ zu verzeichnen sein: Etwa gesunkener Krankenstand oder weniger Arznei und Krankenhauskosten.