



FACTS

Test- und Wirtschaftsmagazin für das moderne Büro



**Praktikable Strategien
und effiziente Software für
eine vitale Kundenbindung.**

DURCHGEBLICHT

Sechzehn 20-Zoll-Monitore in der großen Kaufberatung

Seite 16

DURCHTRAINIERT

Betriebliche Gesundheitsförderung für höhere Produktivität

Seite 60



Arbeite dich gesund!

Betriebliche Gesundheitsförderung eröffnet Unternehmen die Chance, Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu erhöhen und somit Produktivität und Qualität zu steigern.

Um im Wettbewerb bestehen zu können, sind Unternehmen auf qualifizierte, engagierte und vor allem gesunde Mitarbeiter angewiesen. Denn krankheitsbedingte Fehlzeiten verursachen hohe Kosten für die Firmen. Neben Entgeltfortzahlungen und Krankengeld, das von den Arbeitgebern zum Teil mitbezahlt wird, müssen Unternehmen weitere Belastungen tragen, wie Produktionsausfall, Bereitstellung von neuen

Personalreserven oder das Organisieren von Zusatzschichten.

In den nächsten Jahrzehnten wird das Problem noch akuter. Die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung und der Rückgang der Geburtenzahlen führen dazu, dass der Anteil der Erwerbstätigen sinkt. In Zukunft wird der Anteil älterer Beschäftigte in den Unternehmen deutlich steigen. Mitarbeiter über 45 Jahre werden dann die Mehrheit bilden und bis ins Alter am Arbeitsplatz fit bleiben müssen.

Somit wird Gesundheit zu einem bedeutenden „Produktionsfaktor“. Doch gefährden ungünstige Arbeitsbedingungen dieses Gut: Durch gewandelte wirtschaftliche Rahmenbedingungen sind die Anforderungen nicht nur an die Unternehmen, sondern auch an die Mitarbeiter immens gestiegen. War es früher die harte körperliche Arbeit, fordert heute der technische Fortschritt seinen Tribut. Die Folgen: die Entstehung von Krankheiten wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems oder psychosomatische Erkrankungen.



DOKTOR FRANK MOSLER, Neuroradiologe: Den Herz-Check führt der Facharzt in seiner Gemeinschaftspraxis für Radiologie und Nuklearmedizin in Essen durch.

Betriebliche Programme zur Gesundheitsförderung können diese krankheitsauslösenden Faktoren am Arbeitsplatz beeinflussen. Sie verringern Arbeitsbelastungen und stärken ein gesundheitsförderndes Verhalten der Beschäftigten. Sie lohnen sich für das Unternehmen: Sie erhöhen die Mitarbeiterzufriedenheit und -produktivität, steigern die Produkt- sowie Dienstleistungsqualität und verbessern die betriebliche Kommunikation und Kooperation. Dabei senken sie den Krankenstand langfristig und werten das Image des Unternehmens auf.

PRÄVENTIV AGIEREN

Erfahrungsgemäß gelingen gesundheitsfördernde Veränderungen am ehesten, wenn alle im Unternehmen zusammenarbeiten, die Fach- und Entscheidungskompetenz in dem Bereich besitzen. Hilfreich ist da die Bildung eines Arbeitskreises Gesundheit. Eine solche Einrichtung vereinfacht das Abstimmungsverfahren erheblich und sorgt für mehr Akzeptanz durch die Mitarbeiter.

Ein Gesundheitsförderungsprojekt besteht aus mehreren Phasen: Bedarfsanalyse und

Konzeption folgen Maßnahmenumsetzung und Erfolgskontrolle. Eine erste Bestandsaufnahme stützt sich auf interne und externe Daten wie anonymisierte Informationen der Krankenkassen oder Arbeitsplatzbeschreibungen mit Gefährdungsbeurteilung (§ 5 Arbeitsschutzgesetz). Zu einem betrieblichen Gesund-

heitsbericht zusammengefasst zeigen diese Informationen Auffälligkeiten im Krankheitsgeschehen des Unternehmens sowie Belastungsschwerpunkte.

Da Mitarbeiter am besten wissen, was sie am Arbeitsplatz belastet und krank macht, ist ihr Mitwirken bei der Problemanalyse und ➤

CHECKLISTE Der Weg zur Gesundheit im Unternehmen

Betriebliche Gesundheitsförderung kann nachhaltige Wirkungen zeigen, wenn:

- eine Person im Unternehmen oder ein externer Dienstleister den Prozess verantwortlich begleitet,
- genügend Räumlichkeiten zur Verfügung stehen,
- Mitarbeiter zu Wort kommen, beispielsweise im Rahmen von Befragungen,
- die Belegschaft eine Information über die Ergebnisse nach der Bestandsaufnahme bekommt, etwa ein Gesundheitsbe-
- richt oder ein Infoblatt am „schwarzen Brett“,
- der Erfolg der Maßnahmen regelmäßig gemessen wird, und zwar sowohl im Hinblick auf betriebliche Ergebnisse als auch auf Zufriedenheit der Beschäftigten,
- sich aus dem anfänglichen Projekt ein dauerhaftes Gesundheitsmanagement entwickelt, das sich in die betriebliche Strukturen und Prozesse verankern lässt.



› -erkennung unerlässlich. Ihre Aussagen betreffen zwar meist unspezifische Gesundheitsstörungen, die jedoch auf spätere ernsthafte Krankheiten hinweisen können. Dadurch besteht die Möglichkeit, präventive Maßnahmen einzuleiten. Es ist ebenfalls sinnvoll, die Beschäftigten in die Erarbeitung von Lösungen einzubinden.

Die Notwendigkeit, ein Gesundheitsmanagement einzuführen, sehen zu viele Unternehmen nicht. Bei vielen hapert es noch an der Grundeinstellung: Sie verstehen weder den ökonomischen Aspekt, noch sind sie sich bewusst, dass sie auch „Fürsorgepflichten“ ihren Beschäftigten gegenüber haben. Aber am meisten fehlt den Firmen die Zeit, sich darum zu kümmern.

GESUNDHEITSSPEZIALISTEN

Es gibt Alternativen: Manche Unternehmen haben sich auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert. Beispielsweise das Institut IPC (Innovative Prävention & Coaching) unterstützt Unternehmen aller Größen dabei, sich Wettbewerbsvorteile durch leistungsfähiges und motiviertes Personal zu sichern. Die Wuppertaler erarbeiten speziell auf die Bedürfnisse ihrer Kunden zugeschnittene Gesundheitsprogramme und

INFO Deutsche Rentenversicherung gewährt Büro auf Rezept

Mitarbeiter sind zugleich primärer Kostenfaktor und Hauptleistungsträger. Von ihrem Wohlbefinden hängt der wirtschaftliche Erfolg eines Unternehmens ab. Daher steht für den Möbelhersteller Haworth beim Entwurf von Sitzmöbeln und Tischen stets die Optimierung von Arbeitsbedingungen im Mittelpunkt. Ziel ist dabei, die Belastung des arbeitenden Menschen so gering wie möglich zu halten.

Denn immerhin verbringt der Büromensch während seines Lebens rund 80.000 Stunden sitzend an seinem Arbeitsplatz. Diese Position unterstützt geistige Arbeit und fördert die Funktion des Gehirns. Trotzdem ist der Mensch für das lange Sitzen nicht ge-

schaffen. Die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer und elastischer Puffer zwischen den Wirbelkörpern fungieren, werden nur in unbelastetem Zustand durch Diffusion mit Nährstoffen versorgt. Dauerbelastung und Austrocknung können zu irreparablen Schäden führen.

Es sind Milliardenverluste, die der Volkswirtschaft durch die Volkskrankheit „Rückenschmerz“ entstehen – verursacht durch Arbeitsausfall und Therapie sowie Rehabilitationskosten. Vor diesem Hintergrund gewährt die Deutsche Rentenversicherung Zuschüsse für ergonomische Bürostühle und höhenverstellbare Arbeitstische. Im Rahmen der

„Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben“ kann dies nach bewilligtem Antrag im Optimalfall 593 Euro pro Stuhl und 1.500 Euro pro Schreibtisch bedeuten.

Die richtige Lösung für Rückenprobleme ist ein ergonomisch und orthopädisch korrekter Arbeitsplatz. Voraussetzung ist dabei ein manuell oder motorisch höhenverstellbarer Schreibtisch. Ein in Höhe sowie Sitztiefe und -neigung perfekt eingestellter Stuhl ist ebenfalls unerlässlich. Er sollte über eine Rückenlehne mit Gegendruck und Lumbalunterstützung verfügen. Beispielsweise der Arbeitstisch TC 400 sowie der Bürodrehstuhl Zody_System 89 von Haworth erfüllen diese Anforderungen.

führen sie bundesweit in Zusammenarbeit mit von den Krankenkassen zertifizierten Kooperationspartnern vor Ort durch: Mediziner, Diplom-Sportlehrer, Ernährungsberater und Physiotherapeuten.

Das Angebot der Gesundheitsspezialisten ist breit. Dazu zählen nicht nur Rückenschule, Augentraining, Fitness- und Bewegungsprogramme oder individuelle Ernährungsberatung. Maßnahmen wie Stresskompetenztraining, Konfliktlösungstraining und sogar Drogen- und Suchtprävention stehen den Beschäftigten im Rahmen eines systemischen Coachings ebenfalls zur Verfügung. Außerdem bietet IPC dank Kooperation mit Facharzt Doktor Frank Mosler und zur Vorbeugung von durchblutungsbedingten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen den „Herz-Check“.

Die Vorsorgeuntersuchung leistet der niedergelassene Neuroradiologe in seiner Gemeinschaftspraxis für Radiologie und Nuklearmedizin in Essen. Neben einem ausführ-

lichen persönlichen Gespräch umfasst der „Herz-Check“ eine hochauflösende Ultraschalluntersuchung des Herzens mit farbcodierter Blutflussanalyse, eine Kernspintomografie (MRT) des Herzens und der großen herznahen Blutgefäße sowie eine fachübergreifende Ergebnisanalyse.

Nach präventiver Diagnose durch Dr. Mosler leitet IPC Vorbeugungsmaßnahmen ein. Falls nötig werden Therapielösungen vorgeschlagen.

Die Kosten für Gesundheitsmaßnahmen müssen die Unternehmen nicht allein aus eigenen Mitteln finanzieren.

IPC ist mit seinen Kursen bei den Krankenkassen lizenziert. Auch Teilbereiche von

Aktionstagen (Kennenlerntag für die Mitarbeiter) werden rückwirkend von den Krankenkassen übernommen. „Wir legen Wert darauf, dass Mitarbeiter einen kleinen Eigenanteil zu den Dienstleistungen bringen, wie etwa für mobile Massage oder Nichtraucherurse, damit die Motivation, dem Programm treu zu

bleiben, gewährleistet ist“, erklärt Geschäftsführerin Anke Palumbo.

Inwieweit sich solche Maßnahmen für die Unternehmen rechnen, zeigt eine Studie der AOK von April 2005. Damals hatte die Krankenkasse 131 Unternehmen verschiedener Branchen und Größe nach ihren Erfahrungen mit betrieblicher Gesundheitsförderung gefragt. Entgeltfortzahlungen konnten um circa 65 Prozent besser genutzt werden, indem Mitarbeiter präsent und seltener krank waren. Dadurch ergab sich natürlich eine Stressminimierung von Kollegen, die normalerweise die Arbeit des Kranken auffangen müssen. Durch Optimierung von Arbeitsschutzmaßnahmen erfolgte eine Unfallreduzierung um auch fast 65 Prozent.

Diese Zahlen sprechen für sich: Es lohnt sich allemal für die Unternehmen, in die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu investieren. Den ersten Schritt in diese Richtung können sie ohne großen Aufwand tun. Denn es gehört nur so viel zum Wohlbefinden von Körper und Geist: gutes Betriebsklima, demokratischer Führungsstil, Mitbestimmung und Information der Mitarbeiter sowie die Anerkennung von Leistung. Und letztendlich gehört dies doch zu einer gut verstandenen Unternehmenskultur.

Graziella Mimic ■



ANKE PALUMBO, Geschäftsführerin von IPC : „Eine gezielte Investition in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter bringt Unternehmen nach vorne.“



GESUNDEITSFÖRDERND: Der Bürodrehstuhl Zody_System 89 von Haworth erfüllt die Anforderungen eines ergonomischen und orthopädisch korrekten Arbeitsplatzes.

„Bunt treiben,
Kunden lieben,
FACTS lesen ...“

Jeden Monat gibt es viele gute Gründe, FACTS zu lesen:

Leistungstests und Kaufberatung

- Unabhängige Tests und Kaufberatungen zu allen Produkten der Branche mit nachvollziehbaren und transparenten Testkriterien.

Anwenderberichte

- FACTS beleuchtet praxisnah alle Fassetten eines Themas. Hier spielen Anwenderberichte eine große Rolle, weil sie dem Leser veranschaulichen, welchen Nutzen er von einer bestimmten Lösung in seinem eigenen Unternehmen hat.

Branchenberichte und -hintergründe

- FACTS recherchiert auch hinter den Kulissen, berichtet über Trends in der Branche, bringt Marktberichte, Interviews und Wirtschaftsreportagen und stellt innovative Geschäftsmodelle vor.

Damit wird FACTS zu einem unverzichtbaren Ratgeber und einer fundierten Entscheidungshilfe für Anwender und Investoren. Bilden Sie sich in den nächsten drei Monaten selbst eine Meinung. Und zwar mit drei Ausgaben von FACTS – kostenlos und unverbindlich.



FACTS jetzt kostenlos testen ...

Ja, ich möchte die nächsten drei Ausgaben von FACTS kostenlos testen. Wenn ich danach die Zeitschrift weiterlesen will, brauche ich nichts weiter zu tun und erhalte weitere 12 Ausgaben zum Jahresvorzugspreis von € 49,20 (Inlands-Abo). Wenn ich FACTS nach den drei kostenlosen Ausgaben nicht weiterlesen will, teile ich Ihnen das bis 14 Tage nach Erhalt des zweiten Heftes mit. Eine kurze Mitteilung an FACTS GmbH, Leserservice, Theodor-Althoff-Str. 45, 45133 Essen, E-Mail: isabell.sidhom@factsverlag.de, genügt. Die Belieferung verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn sie nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraums gekündigt wird.

Firma: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte faxen an: 0201 87126-811