

GESUNDHEIT IN UNTERNEHMEN

Mehr BEWEGUNG im Büro

Stundenlanges Sitzen, gekrümmte Haltung vorm Computer und nur hin und wieder ein paar Meter zum Drucker gehen? Eine ausgewogene Bewegung kommt im Bürojob oftmals zu kurz. Mit Yoga im Besprechungszimmer, Laufgruppen nach Feierabend und einem betriebseigenen Gesundheitszentrum gehen einige Unternehmen mit gutem Beispiel voran – eine Investition, die sich für Arbeitgeber und Arbeitnehmer lohnen kann.

Kobra und Fisch am Arbeitsplatz

Mehr Bewegung, weniger Beschwerden: Der aufkommende Trend „Business-Yoga“ bietet einen tiefenentspannenden Ausgleich zum stressigen Alltag im Büro und stärkt gleichzeitig die Muskulatur.

dem Angestellten als auch dem Arbeitgeber. Yoga stärkt Körper und Geist, was gesunde Mitarbeiter, wiederum weniger Arbeitsausfälle und eine höhere Produktivität bedeutet. Susann Sommerschuhs Gruppe aus zehn bis zwölf Mitarbeitern trifft sich jeden Dienstag in der Mittagspause im Besprechungszimmer neben dem Großraumbüro. Ihr Chef sei von der Business-Yoga-Idee sofort begeistert gewesen, habe Matten gesponsert und gern den Raum zur Verfügung gestellt. Hier praktizieren sie eine halbe Stunde lang leichtes, entspannendes Yoga, für das man sich nicht umziehen muss. Die Übungen werden im

Von Christina Ott

NEUMARKT. Mehr Sport treiben, Gelassenheit, Stress abbauen, Arbeit und Leben wieder ins Gleichgewicht bringen – theoretisch sind sie gefasst, die guten Vorsätze, mit denen wir im noch so jungen Jahr alles besser machen wollen. Doch die Ernüchterung kommt oft schnell: Nach einem anstrengenden Tag im Büro lässt man sich meist doch lieber auf die Couch fallen, statt die Sportsachen einzupacken, wieder die Wohnung zu verlassen und sich auf den Weg ins Sportstudio zu begeben.

Yoga integrieren, Zeit sparen

Als großen „Schweinehundfaktor“ beschreibt Susann Sommerschuh diesen Aufwand, nach der Arbeit noch mal loszuziehen und sich sportlich zu betätigen. „Warum nicht da die Energie wieder reinholen, wo man besonders viel Energie verbraucht?“, fragt die 39-jährige Neumarkterin. Nach ihrer Schulung zur Yogalehrerin hat sie an ihrem eigenen Arbeitsplatz eine Yogagruppe gegründet und besucht seit fünf Jahren als mobile Yogalehrerin auch andere Unternehmen in der Region, um einfache Asanas, wie die Übungen im Yoga heißen, und Atemübungen direkt in den Arbeitsalltag zu integrieren. „Business-Yoga“ heißt dieser Trend und er kostet nicht nur weniger Überwindung, er spart auch Zeit – sowohl



„Die Mitglieder unserer Yogagruppe gehen viel glücklicher und entspannter durchs Haus. Sie sind stabil, positiv und voller Freude.“

Susann Sommerschuh

Stehen oder Sitzen ausgeführt. Durch spezielle Atem- und Entspannungsübungen, wie sie beispielsweise beim Yoga Nidra, auch als „Schlaf des Yogi“ bekannt, unterrichtet werden, setzt schon nach kurzer Zeit intensive Tiefenentspannung ein, die lange anhält. Donnerstags nach Feierabend findet eine weitere Yogasitzung statt. Diesmal ziehen die Teilnehmer bequeme Sportkleidung an und benutzen Matten. Richtig sportlich wird es aber in keiner der beiden Sitzungen: Statt Sport steht traditionelles Yoga auf dem Plan. „Es geht nur um Entspannung. Wir leisten in der Arbeit schon genug“, sagt Sommerschuh. „Mit einer Yogasitzung nach Feierabend kann man die verbrauchte Energie gleich wieder auftanken, bevor man sich ausgelaugt nach Hause schleppt.“

Pflug gegen Rückenschmerzen

Neben dem Energieschub bringen bestimmte Übungen ohne große Anstrengung ein intensives Training bestimmter Muskelgruppen mit sich. Kopf- und Schulterstand, Pflug, Fisch, Kobra und Heuschrecke kräftigen genau die Partien, die im Arbeitsalltag beansprucht werden, oft verspannt sind und dauerhafte Rückenschmerzen verursachen können. „Der Schulterstand ist das Beste, was man für Hals, Nacken und Schulter tun kann“, empfiehlt die Yogalehrerin. Eine Kollegin, die immer über Kopfschmerzen klagt, sei schon nach einer Stunde Yoga von ihren Beschwerden befreit gewesen. „Die Mitglieder unserer Yogagruppe gehen viel glücklicher und entspannter durchs Haus. Sie sind stabil, positiv und voller Freude.“

In der Hektik des Alltags und bei den vielen optischen und akustischen Reizen, wie sie besonders in Großraumbüros die Menschen immer auf Trab halten, fehlt es oft an richtigen Pausen. „Man sitzt viel und ist von Lärm umgeben. Mit Yoga kann man sich in der Mittagspause einfach mal eine halbe Stunde ausklinken.“

In die Gesundheit investieren

Sport und Bewegung werden immer stärker in den Arbeitsalltag integriert. Laut Diplom-Psychologe Martin Simmel ist das ein Gewinn für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.



Von Christina Ott

REGENSBURG. Sport und Bewegung nehmen einen immer höheren Stellenwert ein – auch am Arbeitsplatz. Arbeitgeber investieren zunehmend in betriebliche Gesundheitsmaßnahmen. Continental beispielsweise eröffnet am 26. Januar am Standort in Regensburg eigens für seine Mitarbeiter ein Gesundheitszentrum mit eigenem Physiotherapiezentrum und Fitnessbereich. Von Yoga und Pilates über Ausdauer- und Stabilitätstrainings bis hin zur Krankengymnastik auf Rezept ist dann alles unter einem Dach: „Damit bieten wir unseren Mitarbeitern kurze Wege, um fit zu bleiben, und ermöglichen ihnen, das Thema Gesundheit in ihren Arbeitsalltag zu integrieren“, sagt Continental-Standort- und Werksleiter Thomas Ebenhöch.

„Stress und seine Folgen sind für den Arbeitgeber teuer als Prävention.“

Diplom-Psychologe Martin Simmel

Eine Investition in betriebliche Gesundheitsmaßnahmen kann sich auszahlen: „Man rechnet damit, dass jeder Euro, den der Arbeitgeber in betriebliche Gesundheitsmaßnahmen investiert, langfristig etwa fünf bis sieben Euro Ertrag bringt“, sagt Stephan Mayer von der Techniker Krankenkasse. Dieser Gewinn setzt sich daraus zusammen, dass es zu weniger Arbeitsausfall durch klassische „Bürokrankheiten“ wie Rückenschmer-

zungen kommt, aber auch durchaus zu weniger Fluktuation im Personal. „Im Kampf um Nachwuchskräfte zahlen sich auch weiche Faktoren wie Gesundheitsangebote aus“, sagt Mayer. Gesunde und beständige Mitarbeiter bedeuten wiederum kontinuierliche Arbeit mit weniger Brüchen in Projekten.

„Salonfähig und schick“ Den hohen Stellenwert des Themas beobachtet auch Diplom-Psychologe Martin Simmel, Geschäftsführer der Professor Wühr und Simmel Gesundheits Management Systeme (GMS). Gesundheitsmanagement sei definitiv eine sinnvolle Sache: „Arbeitgeber investieren immer mehr in das betriebliche Gesundheitsmanagement – Sport und Bewegung kann im Zuge dessen ein wesentlicher Bestandteil sein“, erklärt der Experte für betriebliches Gesundheitsmanagement. „Gesundheitsfördernde Maßnahmen sind nicht nur salonfähig und schick, sie machen ein Unternehmen auch als Arbeitgeber attraktiver.“

Besonders bei Menschen, die einen Bürojob haben und während der Arbeitszeit viel am Schreibtisch sitzen, sei ein Bewegungsprogramm sinnvoll. Umgesetzt werden kann ein vom Arbeitgeber motiviertes Sportprogramm auf verschiedene Wege, etwa so wie bei den Mitarbeitern der Nabaltec AG in Schwandorf. Sie nehmen regelmäßig gemeinsam an Läufen teil, für die Azubis wird bei einem externen Anbieter ein TRX-Training, ein spezielles Krafttraining, ermöglicht. „Das hat einen enorm teamstiftenden Effekt“, sagt Simmel. Doch es geht nicht nur um Teamfähigkeit. Wer sich bewegt, ist ausgeglichener und fitter – körperlich und psychisch. Der Bedarf ist laut Simmel gegeben. „Die Ausfallquoten besonders durch psychische Krankheiten steigen. Ein Unternehmen muss sich fragen, wie man solche Krankheiten präventiv vermeiden kann. Stress und seine Folgen sind für den Arbeitgeber teuer als Prävention.“

Bei der Umsetzung solcher gesundheitsfördernder Konzepte sollte der Arbeitgeber eine Vorbildfunktion übernehmen. Dazu gehört auch, dass Führungspersonen an den Angeboten teilnehmen, sie mittragen und unterstützen. Um solche Programme in den Arbeitsalltag zu integrieren, muss der Arbeitgeber überlegen, wie Beteiligungsmodelle aussehen können. Idealerweise investieren beide Seiten. Der Arbeitgeber bezahlt die Maßnahmen und die Mitarbeiter investieren ihre Freizeit. Es gibt aber auch Unternehmen, die die Maßnahmen bezahlen und die Arbeitszeit „investieren“ – die Arbeitnehmer können dann während der Arbeitszeit an den sportlichen Angeboten teilnehmen. Das soll allerdings keine dauerhafte Lösung sein, sondern eher eine Art Initialzündung. Das Ziel dabei ist, dass die Mitarbeiter sich sukzessiv beteiligen und schließlich eigenverantwortlich Sport treiben.

Freiwilligkeit erhalten

Erzwingen werden kann aber nichts. „Die Freiwilligkeit muss unbedingt erhalten bleiben. Wenn jemand sowieso schon in der Arbeit maximal angespannt ist, soll die Leistung nicht noch erhöht werden“, sagt Simmel. Entspannungsübungen wie leichtes Yoga wären bei hohem Leistungsdruck in der Arbeit dagegen perfekt.

Um genau zu wissen, was jeder Mitarbeiter wirklich braucht, empfiehlt er individuelle Check-ups, die den Anspannungsstatus des Einzelnen erfassen und so die Grundlage für sinnvolle und zweckmäßige Programme bilden: Ist er schon auf 180? Muss er aktiviert werden oder herunterkommen? Weil man nur das dauerhaft ausführt, was wirklich zu einem passt, sollte das Angebotsspektrum entsprechend breit sein und die Mitarbeiter miteingebunden werden.

TIPP:

Am 26. Januar und 2. Februar findet im GMS-Institut jeweils um 18 Uhr ein Business-Yoga-Kurs statt.

Yoga fürs Büro



DIE HALSBEUGE

SO GEHT'S: Die Halsbeuge lässt sich im Stehen oder Sitzen ausüben. Wichtig dabei ist, den Rücken gerade zu halten. Zur Unterstützung der Halsmuskulatur kann man die Arme hinzunehmen und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Mit der Ausatmung den Kopf achtsam nach vorn absenken, Länge in die Halswirbelsäule bringen, tief und gleichmäßig weiteratmen. Nach fünf bis zehn Sekunden den Kopf wieder achtsam heben und nachspüren. Mit der nächsten Ausatmung den Kopf achtsam nach rechts absenken und die Dehnung auf der linken Halsseite spüren. Nach fünf bis zehn Sekunden den Kopf wieder achtsam heben. Mit der nächsten Ausatmung den Kopf achtsam nach links absenken und die Dehnung auf der rechten Halsseite spüren. Nach fünf bis zehn Sekunden den Kopf wieder achtsam heben.

WIRKUNGEN: Die Halsmuskulatur wird sanft gedehnt. Das beugt den durch langes Sitzen entstehenden Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur vor, die wiederum Kopfschmerzen verursachen können.



DER BAUM

SO GEHT'S: Das linke Bein ist das Standbein, auf das das ganze Gewicht verlagert wird. Oberschenkel- und Bauchmuskeln anspannen. Wenn man einen guten Stand hat, erst leicht die rechte Fußsohle an den Knöchel legen und ausbalancieren. Fühlt man sich sicher, kann man den Fuß weiter nach oben nehmen und die Fußsohle an die Innenseite des linken Knies anlegen. Die Hände in Gebetshaltung vor die Brust führen und nach oben strecken, dabei tief und gleichmäßig atmen. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, fixiert man mit den Augen einen Punkt direkt vor sich auf dem Boden. Den Baum hält man 30 bis 60 Sekunden, anschließend erst die Hände wieder vor die Brust absenken, dann den rechten Fuß neben den linken stellen und die Position auflösen. Jetzt auf der anderen Seite wiederholen.

WIRKUNGEN: Der Baum steht für Gleichgewicht und Erdung. In der Hektik des Berufsalltags hilft die Stellung des Baums, sich wieder zu zentrieren, seine Balance und innere Mitte zu finden. Durch Balanceübungen wird der Gleichgewichtssinn geschult und die Körperhaltung verbessert.



WECHSELATMUNG

SO GEHT'S: Einen bequemen, aufrechten Sitz einnehmen. Die linke Hand ist im Chin Mudra (Zeigefinger und Daumen sanft aneinanderdrücken), die rechte Hand im Vishnu Mudra (Zeigefinger und Mittelfinger beugen und auf den Handballen legen). Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen und links über vier Sekunden einatmen. Dann beide Nasenlöcher mit Ringfinger und Daumen verschließen, Atem vier bis acht Sekunden anhalten, dann rechts öffnen und ruhig über acht Sekunden ausatmen. Jetzt rechts über vier Sekunden einatmen, beide Nasenlöcher schließen, Atem wieder vier bis acht Sekunden anhalten, links öffnen und ruhig und achtsam über acht Sekunden ausatmen. Den gesamten Vorgang fünf- bis zehnmal wiederholen. Rechte Schulter, Stirn und Kiefergelenke sollen während der Atmung entspannt bleiben.

WIRKUNGEN: Die Lungenkapazität erhöht sich, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und die Nasendurchgänge geöffnet, was Allergien und Erkältungen vorbeugt. Die Wechselatmung fördert die Konzentration, emotionale Ungleichgewichte werden umgewandelt in ein ruhiges Gefühl der Stärke und Kraft.



DER TÄNZER

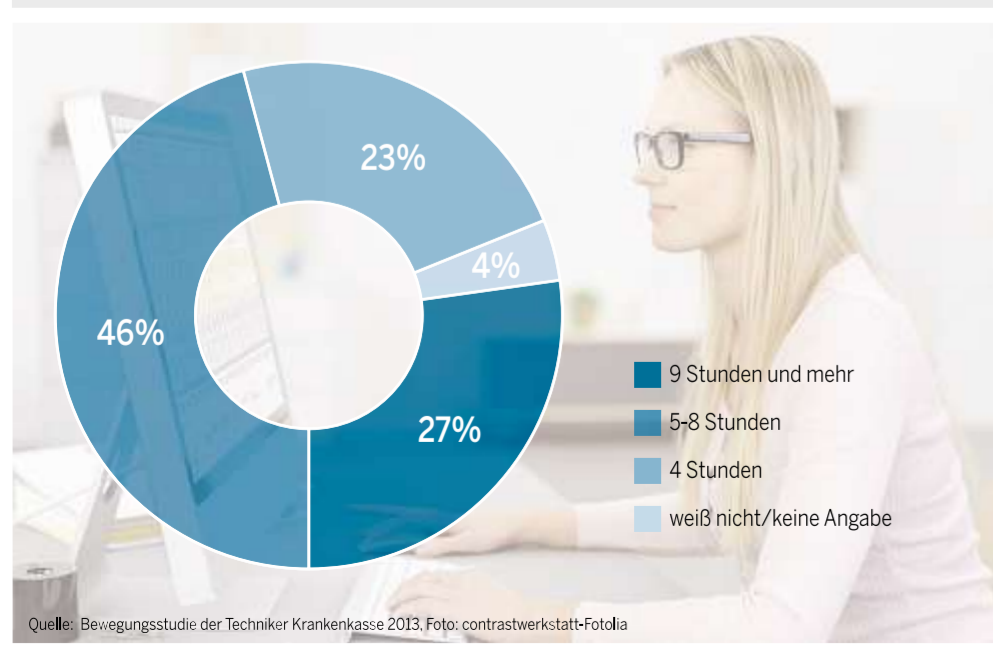
SO GEHT'S: Aufrecht hinstellen und wie beim Baum zunächst das Gewicht auf das linke Bein, das Standbein, verlagern und ausbalancieren. Das rechte Bein etwas nach hinten anheben und beugen. Jetzt mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk fassen. Den Fuß vom Gesäß weg und gegen die Hand drücken. Den linken Arm nach oben strecken und den Blick zur Hand nach oben richten. Beim Tänzer den Bauch anspannen, damit der untere Rücken entlastet wird. Die Position für fünf bis acht Atemzüge halten, dann auflösen und beide Füße wieder nebeneinander stellen. Jetzt das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein nach hinten anwinkeln, den Fuß mit der linken Hand greifen und gegen die Hand drücken.

WIRKUNGEN: Der Tänzer ist wie der Baum eine gute Gleichgewichtsübung. Gleichzeitig ist er auch eine Rückbeuge. Dadurch wird der Brustkorb gedehnt, die Schulter- und Rückenmuskulatur sowie die Muskeln in Füßen und Beinen werden gestärkt, die Steifheit im Lenden- und Halswirbelbereich wird beseitigt. Die Konzentration erhöht sich. Der Tänzer ist eine ideale Gegenbewegung zum langen Sitzen mit rundem Rücken.

Illustration: Irene Daxer

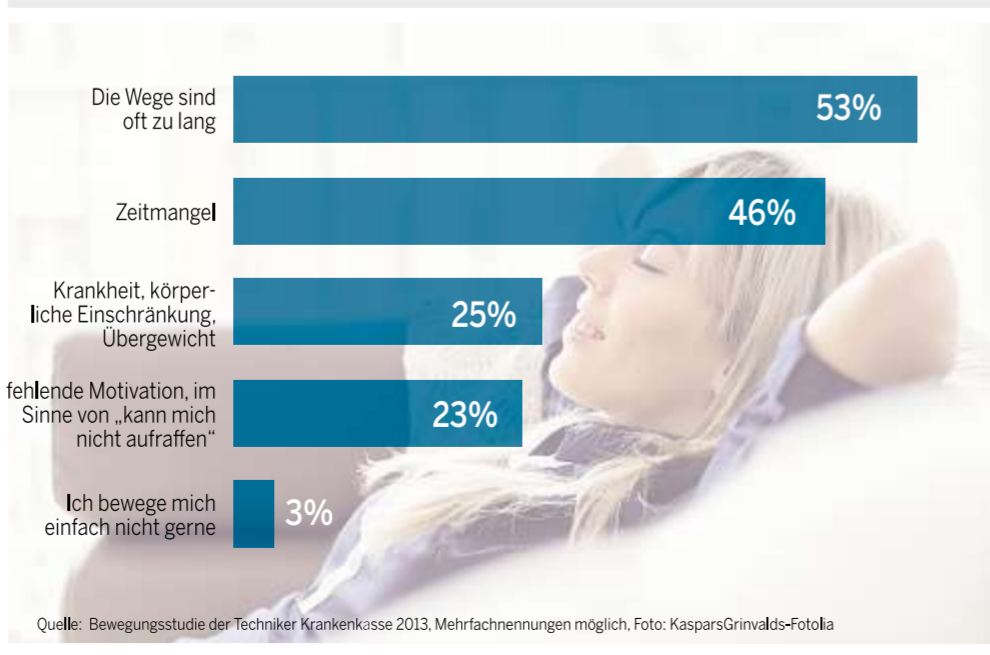
Drei von zehn Arbeitnehmern sitzen neun Stunden und länger

Geschätzte Sitzzeit an einem typischen Wochentag



Daran liegt's: Die (Nicht-)Beweggründe der Deutschen

Anteil der Menschen in Deutschland, die folgende Aussagen bejahen



Volkskrankheit Rückenleiden

Anteil der Fehlzeiten wegen Rückenbeschwerden 2015

