

Seite: 7  
Ressort: Kassel

Quellrubrik: KS  
Ausgabe: Hauptausgabe

## Chef als Fitness-Vorbild

Kammer und Kasse werben für Gesundheitsworkshops

**KASSEL.** Die Wirtschaft boomt, das Handwerk hat gut zu tun. Doch nicht jeder kommt gut mit dem Stress und den körperlichen Belastungen zurecht. Gut 27 Prozent aller Fehltag im Handwerk gingen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück, sagt Barbara Rippel von der Krankenkasse IKK Classic. Und die Fälle von psychisch bedingten Ausfällen wie beispielsweise „Burn outs“ nähmen zu.

Die Kasse warb jetzt zusammen mit der Handwerkskammer Kassel im Ständehaus für ihre kostenlosen Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements: Mit Fitness-Aktionen für die Mitarbeiter könnten die Betriebe bares Geld sparen und zugleich im Wettbewerb um die besten Fachkräfte Pluspunkte sammeln.

Doch die Hürden für gesundheitsbewussteres Verhalten scheinen hoch zu sein. Eine Reihe von Stühlen im Ständehaus blieb leer. Zehn bis 20 Prozent der Arbeitnehmer täten schon aus eigenem Antrieb etwas für ihre Gesundheit, doch die große Mehrzahl könne von sich aus den „inneren Schweinehund“ nicht überwinden, bestätigte Dr. Marco Freiherr von Münchhausen. Der Unternehmer, Jurist und Autor zahlreicher Ratgeber gab den Betriebsinhabern Tipps, wie sie ihre Mitarbeiter zu mehr Bewegung und gesünderer Ernährung motivieren können. „Der Chef und die Führungskräfte müssen mit gutem Beispiel voran gehen“, sagt der Freiherr. Eine gute Sache sei es etwa, wenn der Abteilungsleiter mit dem Mountain-Bike zur Arbeit komme. Informati-

onsveranstaltungen in den Betrieben könnten für das Thema sensibilisieren. Außerdem müssten Vorgesetzte in der Lage sein, Anzeichen eines drohenden „Burn out“ zu erkennen.

Regelmäßiger Sport helfe nicht nur gegen körperliche Beschwerden, sondern Sorge auch für psychische Entlastung, erklärt Freiherr von Münchhausen. Wer täglich joggen gehe, gewinne schon nach sechs bis acht Wochen eine Routine zu gesundheitsbewusstem Verhalten. Dann habe das Nervensystem verinnerlicht, dass die Bewegung dem Körper gut tut. Wer seltener Sport treibe, bei dem dauere dieser Prozess entsprechend länger. Bei all dem ist wohl viel Überzeugungsarbeit gefragt. Sie habe gute Erfahrungen mit dem Gesundheitsmanagement gemacht, sagt Yvonne Simon, Geschäftsführerin von SimonMetall aus Tann/Rhön. Doch nach der Einführung von höhenverstellbaren Tischen im Betrieb habe sie feststellen müssen, dass viele Mitarbeiter die Möglichkeiten gar nicht nutzen. (pdi)

Fotos: Dilling/Fischer



Barbara Rippel



Heinrich Gringel



M. v. Münchhausen



Yvonne Simon