



Warum sitzen, wenn man stehen auch kann? Ing. Michael Gujt (re.), Fa. Svoboda Büromöbelhersteller, und Dr. Franz Linser, Cluster Tirol Wellness, im Gesundheitsgespräch im Svoboda-Schauraum

Der gesunde Arbeitsplatz

Im November trafen sich Ing. Michael Gujt, Fa. Svoboda Büromöbel, und Dr. Franz Linser, Cluster Tirol Wellness, Sportwissenschaftler und Gesundheitscoach mit viel Erfahrung, zum „Gesundheitsgespräch“.

Im angeregten Gespräch – natürlich am Stehtisch – ging es um aktuelle Arbeitskultur, wie gesundheitsfördernde Maßnahmen in Unternehmen umgesetzt werden können und welche Rolle Führungskräfte dabei spielen.

econova: Wie beurteilen Sie die derzeitige „Arbeitskultur“?
Ing. Michael Gujt: Wir brauchen bei der Arbeitskultur dringend einen radikalen Paradigmenwechsel. Wir beschäftigen uns als Büromöbelhersteller sehr umfassend mit dem Thema gesunder Arbeitsplatz und bekommen durch unsere Kunden vielfältige Einblicke in die Abläufe und Probleme. Vor allem im Dienstleistungsbereich wird heute ein Großteil der Arbeit im Sitzen verrichtet. Das heißt, Bewegung wird so weit als nur irgendwie möglich verhindert. Alle Arbeitsabläufe sind möglichst in Griffnähe angeordnet, damit der Mitarbeiter nur ja seine Position nicht verändern muss. Das ist aber eigentlich gerade der falsche Weg. Dadurch entstehen einseitige Belastungen, die über Jahre zu Beschwerden, Schmerzen und ernsthaften Problemen am Bewegungsapparat führen.

Dr. Franz Linser: Wenn wir von Arbeitskultur reden, sollten wir die Natur nicht vergessen. Wir sind erstmals in der Geschichte der Menschheit in der Situation, dass sich jeder Einzelne von uns bereits extra außerhalb seiner Arbeit dazu mo-

tivieren (lassen) muss, sich zu bewegen, um überhaupt noch gesund zu bleiben. Und auch Arbeitgeber überlegen zunehmend, wie Mitarbeiter zu mehr Bewegung und Gesundheitsbewusstsein angeregt werden können und dadurch letztendlich zu mehr Leistungsfähigkeit und Motivation. Ein gangbarer Weg ist hier für alle Unternehmen, Bewegungsreize und gezieltes Stressmanagement im Betrieb zu integrieren. Viele Angebote werden nur deswegen schlecht angenommen, weil sich die MitarbeiterInnen dabei entweder nicht wohl fühlen oder zu wenig Rückhalt im Betrieb spüren. Und ganz ehrlich – wie viele Betriebe gibt es, in denen die Mitarbeiter gerne mit ihren Vorgesetzten in der firmeneigenen Sauna sitzen?

econova: Wie kann dieser Paradigmenwechsel konkret aussehen?

Gujt: In einem gesundheitsbewussten Unternehmen wird Bewegung nicht verhindert, sondern umfassend angeregt. Positionsveränderungen durch abwechselndes Sitzen, Stehen, gehen und auch produktive Pausen sind die Zukunft. Besprechungen im Stehen aktivieren den Organismus, die Mitarbeiter sind wacher, konzentrierter und dadurch auch produktiver, Kommunikation wird über Abteilungs- und Orga-



Text: Barbara Wildauer
Fotos: Florian Schneider

nisationseinheiten hinaus bewusst gefördert und ermöglicht und dazu sind auch neue räumliche und organisatorische Voraussetzungen erforderlich.

Linser: Bewegung muss erst einmal wieder grundsätzlich ins Bewusstsein gebracht werden. Wir sind alle in einer Zeit aufgewachsen, in der derjenige am bravsten war, der am längsten stillsitzen konnte. Für Arbeitnehmer geht es zunehmend darum, ihre Arbeitsfähigkeit für ein viel längeres Arbeitsleben als heute zu erhalten. Für Arbeitgeber geht es darum, die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu verstärken und Ausfälle durch Krankheit zu minimieren. Aus meiner Erfahrung aus Seminaren und Gesundheitsworkshops ist die Bereitschaft bei den Mitarbeitern, etwas für die Gesundheit zu tun, viel höher, als die Chefs oft glauben. Der Impuls muss aber von der Geschäftsleitung ausgehen. Der ROI (return on investment) von Gesundheitsprogrammen wird in internationalen Studien und Best-Practice-Betrieben mit 1:2 bis 1:10 beschrieben. Einzelne Vorzeigebetriebe in Tirol haben dies bereits erkannt, setzen konsequent auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und lassen sich professionell beraten.

Gujt: Die Menschen in den Wohlstandsländern werden immer älter und wir werden alle viel länger arbeiten müssen als die Arbeitnehmer, die heute in Pension gehen. Längere Ausbildungszeiten und laufende Weiterbildung bewirken, dass wir immer noch länger sitzen, und das kann auf Dauer auch viel Bewegung in der Freizeit nicht ausgleichen. Bewegung muss daher verstärkt in den Arbeitsalltag einfließen.

econova: Wer kann im Unternehmen nachhaltige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung setzen?

Linser: Ganz konkret sollten in Unternehmen neue Arbeitsformen überlegt werden. Es ist dazu sinnvoll, die Abläufe im Unternehmen kritisch unter die Lupe zu nehmen. Wie schaut es mit Mobbing, unnötigen Rivalitätskämpfen, Organisation von Teams und Projekten aus? Sind die Arbeitsabläufe klar strukturiert, ist ausreichend Kommunikation zwischen den einzelnen organisatorischen Einheiten und den MitarbeiterInnen untereinander vorhanden? Gehen die Mitarbeiter gerne zur Arbeit, fühlen sie sich im Unternehmen wohl, kennt der Chef die Sorgen und Nöte der Mitarbeiter und erhalten sie bei Problemen auch außerhalb des Betriebes Zuspruch und Unterstützung? Gerade familiäre Probleme belasten die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern ganz enorm und hier hilft es oft sehr, dem Mitarbeiter auch mal ein „Time out“ anzubieten, um die Probleme in den Griff bekommen zu können. Gesundheitsbewusstsein fängt immer in der Führungsetage an. Workshops und Veranstaltungen auch außerhalb des Betriebes können hier sehr wertvolle Impulse setzen und es gibt erfahrene Berater und Firmen, wie z. B. die Human Work Group Austria oder die „fit im job AG“ in der Schweiz, die seit vielen Jahren erfolgreiche Konzepte für Gesundheit am Arbeits-

platz entwickeln und u. a. mit den größten Schweizer Konzernen auch umsetzen. Mit Seminaren und neuen Produkten setzt die Unternehmensführung auch wichtige Signale den Mitarbeitern gegenüber: „Wir tun etwas, ihr seid uns wichtig, wir wollen, dass ihr gesund bleibt und euch wohl fühlt.“

Gujt: Sehr gut funktioniert es auch, wenn von der Unternehmensführung Anknüpfungspunkte geschaffen werden, an denen gesundes Verhalten gefördert wird. Der gemeinsam zubereitete Mittagstisch etwa fördert gesunde Ernährung und ganz nebenbei die Kommunikation außerhalb der operativen Tätigkeit im Unternehmen. Wir freuen uns, wenn wir bei den Planungen möglichst früh miteinbezogen werden. Es gibt in jedem Unternehmen viele Möglichkeiten, neue Akzente zu setzen und mehr Bewegung, Aktivierung und auch Kommunikation anzuregen. Die Konzepte funktionieren aber immer nur unter zwei wesentlichen Voraussetzungen: Die Geschäftsleitung steht bedingungslos hinter den Maßnahmen und den Mitarbeitern werden Wahlmöglichkeiten angeboten oder mit Anreizen neue Verhaltensweisen und Abläufe angeregt. Gesundheit am Arbeitsplatz kann nicht verordnet werden, sondern muss von der Geschäftsleitung vorgelebt und behutsam gefördert werden. Dann wird sich bald für alle Beteiligten sichtbarer Erfolg einstellen. ■

Tipps vom Büromöbel-Experten Ing. Michael Gujt, Fa. Svoboda

- Wenn wir aufrecht stehen, ist unser ganzer Organismus aktiver als im Sitzen – es gibt dazu Büroarbeitsplätze mit höhenverstellbaren (Steh)Tischen.
- Versuchen Sie, Besprechungen im Stehen zu halten.
- Verwenden Sie Sitzmöbel, die zu ergonomisch richtigem Sitzen anregen und die richtige Haltung unterstützen.
- Raumtemperatur, Licht, Akustik, Farben und Gerüche haben großen Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit. Laptophalterung, Schrägpult, Handballenaufgabe, für Vieltelefonierer Headsets und dazu viel Wasser trinken tragen auch zur Gesunderhaltung bei.

Tipp von Dr. Franz Linser

„Mach mal Pause“: Völlig unterschätzt wird die Notwendigkeit regelmäßiger kurzer Pausen. Niemand kann acht Stunden konzentriert durcharbeiten. Von den Leistungssportlern wissen wir, dass die optimale Kombination von Leistung und Erholung zu maximaler Performance führt. Alles andere führt in die Sackgasse und endet im Burn-out. Sorgen Sie für regelmäßige Pausen, in denen der Mitarbeiter – weg vom Arbeitsplatz in einem Ruheraum oder Aufenthaltsraum – ganz abschalten kann und nach kurzer Zeit wieder regeneriert und gestärkt die nächste Arbeit anpackt.