

Gesund und fit am Arbeitsplatz

Erhard Taverna

Was feldgrau einmal «befohlene Ruhe» hiess, mutierte zum «power nap» für Linienpiloten. Noch ist das Ayurveda-Studio der Grossbank nicht allgemeiner Standard, aber Yoga, mentales Training und Feldenkrais gehören bald selbstverständlich zum Kursangebot jeder kantonalen Verwaltung. Trotz Wirtschaftsflaute sind Ernährungsberater, Ärzte, Psychologen, Betriebssoziologen und Physiotherapeuten, zumindest beim öffentlichen Arbeitgeber, gefragte Leute. Soviel Engagement scheint sich zu lohnen, wie eine Umfrage des Markt- und Sozialforschungsunternehmens Link bestätigt. Der errechnete Loyalitätsindex der Mitarbeitenden ist ausserordentlich hoch, der Absentismus tief. Vor allem kleine und mittelgrosse Firmen, Arztpraxen werden nicht speziell erwähnt, können auf eine höhere Einsatzbereitschaft zählen. Zufriedenheit und Verbundenheit sind aber auch abhängig von der Hierarchiestufe, dem Alter sowie angemessenen Anforderungen.

Die Ergonomie

Der Altmeister der Arbeitsphysiologie, Prof. Dr. med. Etienne Grandjean von der ETH Zürich, definierte die Ergonomie als Wissenschaft, welche die Reaktionen und das Verhalten des Menschen bei seiner Arbeit erforscht. Aus der Anwendung der Erkenntnisse entwickelt sich für ihn das wichtigste Prinzip der Ergonomie: «Die Anpassung der Arbeit an den Menschen.» Für dieses Ziel wurden in der Schweiz die Verordnungen zum Unfallversicherungsgesetz (UVG) und zum Arbeitsgesetz (ArG) formuliert. Die Verordnung zur Gesundheitsvorsorge formuliert als Grundsatzartikel: «Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten.» Am Anfang der Sozialversicherungen des 19. Jahrhunderts standen die Unfallstatistiken der Fabriken. Heute prägen Bewegungsarmut, psychische Faktoren und Mensch-Maschine-Systeme den Werkplatz. Die Wegleitung zu den Verordnungen des Arbeitsgesetzes vom Sekretariat für Staatswirtschaft (seco) erwähnt ausführlich die aktuellen Probleme: Stress durch zuviel oder zuwenig Anforderungen, Monotonie, Informationsüberfluss, zwischenmenschliche Konflikte wie sexuelle

Belästigung, Mobbing oder Diskriminierung. Im Art. 26 wird übrigens auch klar formuliert, dass Überwachungs- und Kontrollsysteme, die das Verhalten der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz überwachen sollen, nicht eingesetzt werden dürfen. Obwohl technische Vorschriften jedes Detail regeln, bis zum Garderobenplatz im Schutzraum, fördert das moderne Gesundheitsmanagement neben der Arbeitssicherheit auch den Gesundheitsschutz. Die günstige Gestaltung der Arbeit und des Arbeitsumfeldes stehen im Vordergrund, Angebote wie Kurse und Informationsmaterial sollen gesundheitsschädigendes Verhalten auch im privaten Bereich vermeiden helfen. Laut Umfragen in der EU werden Rückenschmerzen, Stress, Erschöpfung, Muskel- und Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Augenprobleme und Schlafstörungen als häufigste gesundheitliche Probleme erwähnt.

Der Kurs

Eine Ernährungsfachfrau, ein Gymnastiklehrer und ein Mediziner bestreiten das erstmalige Angebot. Die Kursteilnehmer der kantonalen Verwaltung sind neugierig und beteiligen sich aktiv an Diskussionen und Übungen. Da jede und jeder am Bildschirm arbeitet, sind die ausgezeichneten Unterlagen vom seco und der SUVA willkommen. Beide Institutionen liefern bestes Unterrichtsmaterial auf dem neusten Stand. Wie immer werden Ernährungsfragen besonders aufmerksam verfolgt. Was tun in einer langen Sitzung ohne Pause? Wie lavieren zwischen Sättigungsgrenze und Hungergefühl? Was macht das Znüni und die Kantine zur Brainfoodquelle und welcher Powerlunch macht fit und glücklich? Die Physiologie der postprandialen Müdigkeit leitet nahtlos über zu den Vorzügen von Grossmutter's Schlüsselschlaf, den die Enkel als «power nap» wiederentdeckt haben. Das Stehpult feiert ein Comeback, und praktische Tips fördern die Bewegung aus dem Bürostuhl. Isometrische Anspannung nach Jacobson, Reflexzonenmassage mit stachligen ActivaBällen und gespannte Gummibänder ersetzen mühelos den Krafraum. Kein Gehüpfte im Trainer, schon gar nicht für die lernfördernde Ganzhirnbalance nach Dennison. Praktizierte Arbeitsmedizin im Team macht Spass, ist «brain gym» in stressigen Zeiten. Auch das ist eine Erkenntnis.