



Einer wird gewinnen



Wie steht es eigentlich um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Gibt es gesundes Kantinenessen? Sportkurse? Ergonomisches Mobiliar? Einen Fitnessraum? Wenn dem so ist: Zeigen Sie es uns! FACTS und aeris suchen das gesündeste Büro.

Was tut Ihr Unternehmen für seine Mitarbeiter?“ – eine Frage, die in Zukunft immer wichtiger wird. Fachkräftemangel durch demografischen Wandel und eine Arbeitswelt, die hohe Leistung und ständige Bereitschaft zu Mobilität und Flexibilität erwartet, verlagern den Fokus der Unternehmen. Sie erkennen, dass sie etwas tun müssen, um begehrte Fachkräfte in ihr Team zu locken – winkt doch gleich nebenan der nächste Arbeitgeber, womöglich mit höherem Gehalt und attraktiveren Leistungen. Auch dass die älteren Mitarbeiter nicht zum

alten Eisen gehören, sondern dass ihr Wissen unverzichtbar ist und ihre körperliche und geistige Fitness es wert sind, erhalten zu werden, ist vielen heute klar. Und sie wissen, dass starres Ausharren im Büro nicht zur Leistungsförderung beiträgt. „Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen“, sagt Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung. „Das heißt: Wer regelmäßig etwas für seine körperliche Fitness tut, der profitiert auch auf geistiger Ebene davon.“ Gehört Ihr Unternehmen zu denen, die sich für die Fitness ihrer Mitarbeiter starkmachen, auch im Arbeitsalltag?

Denn es reicht nicht aus, nach einem Arbeitstag, der acht Stunden in starrer Position

auf dem Bürostuhl stattfand, eine Stunde ins Fitnessstudio zu gehen, warnt Breithecker. „Um Bewegung wirklich in den Alltag zu integrieren, braucht es ein ganzheitliches Konzept, das Möglichkeiten schafft, sich regelmäßig fit zu halten, also auch im Arbeitsalltag.“

KUMMER ODER KICKER

Breithecker bemerkt seit geraumer Zeit ein Umdenken – nicht nur in den Unternehmen, die sich vermehrt darüber bewusst werden, dass die körperliche und geistige Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter nur zu ihrem Vorteil ist. „Auch in der Gesellschaft ist zu beobachten, dass viele auf ihre Gesund-

heit und ihr Wohlbefinden achten – gesunde Ernährung ist ihnen wichtig, sie lassen das Auto stehen und nehmen das Rad“. Der Mensch hat einen natürlichen Drang zur Bewegung, der nicht beschnitten werden sollte, weiß Breithecker. Er wird es jedoch häufig: durch starres Mobiliar, durch Arbeitsabläufe, die so organisiert sind, dass sämtliche Arbeiten im Sitzen erledigt werden – letztendlich durch die Unternehmenskultur. Denn sie bestimmt, ob die Mitarbeiter in grauen Zellenbüros ihr Dasein fristen oder in hellen Räumen zwischendurch eine Runde kickern.

BLEIBEN SIE GESUND

Es gibt zahlreiche Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsvorsorge: von Sportangeboten, Firmenläufen und team- oder unternehmensinternen Fußballmannschaften über eine besonders ergonomische Möblierung bis hin zu einem gesunden Kantinenangebot. Auch Kickertische, Kletterwände, Trampolins und Golfbahnen finden sich in manchen Aufenthaltsräumen oder gar Büros.

Die Resultate sind oft Gold wert. Abgesehen von den Einsparungen hoher Krankheitskosten gewinnt das Unternehmen auch an Prestige. Sportliche und gesundheitsfördernde Maßnahmen können dazu beitragen, den Arbeitgeber attraktiver erscheinen zu lassen und qualifizierte Mitarbeiter an das Unternehmen zu binden. Zudem steigt die Motivation der Mitarbeiter generell: Angenehme und damit gesunde Arbeitsbedingungen, die Förderung des Teamgeists bei gemeinsamen Mannschaftssportarten, vom Arbeitgeber gespon-

serte Fitnesskurse, Möglichkeiten zum Ausgleich zwischendurch und selbst eine bewegungsfördernde Möblierung wie Stehtische und ergonomische Bürostühle zeigen, dass dem Unternehmen seine Mitarbeiter etwas wert sind.

Und was tun Sie? Wie steht es um die Fitness Ihrer Belegschaft? Was tut Ihr Unternehmen, um Bewegung und Gesundheit in den Alltag zu bringen? Bieten Sie Sportkurse an? Informieren

Sie zu Themen wie Prävention und Gesundheit? Wie steht es um Ihr Kantinenessen? Klettern Sie mit Kollegen um die Wette? FACTS und aeris, die Erfinder des 3D-Sitzes „swopper“, suchen das fitteste Büro Deutschlands. Zeigen Sie uns, wie Ihr Unternehmen sich fit hält – und wir zeigen Sie. Im Laufe des Jahres wird FACTS ausgewählte Unternehmen, besondere Aktionen und die cleversten Ideen zum Thema Gesundheit und Fitness vorstellen. ■

INFO Die Experten

Welches Büro ist das gesundeste im ganzen Land? Zur Bewertung der Fitness in Ihrem Büro befragen wir diejenigen, die es wissen müssen:

Der Sport- und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker ist Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. in Wiesbaden, für die er seit 1981 tätig ist. Breithecker war außerdem als geschäftsführender Gesellschafter eines ambulanten Rehabilitationszentrums mit dem Schwerpunkt orthopädisch-traumatologische Krankheitsbilder tätig sowie Lehrbeauftragter für Sportförderunterricht und Bewegte Schule an der Universität Karlsruhe. Der Experte für Gesundheit und Ergonomie ist Vorstandsmitglied des Forums „Gesunder Rücken – besser leben e.V.“, Gutachter im Ausschuss für ergonomische und rückenfreundliche Qualitätsprodukte, gehört der „International Ergonomics Association“ an und berät Firmen zu ihrer gesundheitsfördernden Produkt- und Unternehmensphilosophie. Als Autor und Mitautor hat Breithecker zahlreiche Schriften und Videos veröffentlicht und wird international als Referent bei Kongressen und Lehrveranstaltungen geschätzt.

Josef Glöckl ist Geschäftsführer der aeris-Impulsmöbel GmbH und Erfinder des ersten dreidimensionalen (Büro)stuhls „swopper“. Nach seinem Studium des Bauwesens in Wien betrieb Glöckl von 1978 bis 1990 ein Ingenieurbüro in Kirchheim bei München, bevor er sich – geplagt von andauernden Rückenleiden – der Entwicklung alternativer Sitzkonzepte widmete, die schließlich in der Konzeption des „swoppers“ und weiterer Aktivsitze mündete. Für das Flaggschiff der 1996 von Glöckl gegründeten aeris-Impulsmöbel GmbH, „swopper“, erhielt er 1997 den Bundesinnovationspreis sowie zwischen 1999 und 2007 verschiedene Ergonomie- und Designpreise, wie den Best of Neocon Award, das Öko-Test-Label „gut“ oder den ADEX-Design-Award.

INFO So machen Sie mit

Mitmachen kann jeder – ob Geschäftsleitung, Marketing oder Mitarbeiter aller Abteilungen. Zeigen Sie uns, wie sich Ihr Unternehmen fit macht: Schreiben Sie, zeigen Sie Fotos, drehen Sie Videos. FACTS wird die interessantesten, kreativsten und fittesten Projekte im Laufe des Jahres vorstellen und das fitteste Büro küren. Und zu gewinnen gibt es natürlich auch etwas: Das Sieger-Unternehmen kann sich nicht nur mit dem „Healthy Office Award“ schmücken, sondern erhält für seine Mitarbeiter auch zehn Aktivsitze der Firma aeris. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2011.

Kontakt: redaktion@factsverlag.de

FACTS Verlag GmbH
Stichwort: Das fitteste Büro
Theodor-Althoff-Str. 45
45133 Essen

