

Betriebliches Gesundheitsmanagement kann auch Spaß machen

Beim Begriff Betriebliches Gesundheitsmanagement wird oft an Mitarbeiterbefragungen und Seminare gedacht. Doch es geht auch anders. Auch ohne Mitarbeiterbefragung ist klar, dass sich kaufmännische Mitarbeiter während ihrer Arbeitszeit zu wenig bewegen. Neue Ideen können für mehr Bewegung im Büroalltag sorgen

Jährlich sterben laut einem Bericht des WDR (Sitzen ist das neue Rauchen, vom 10.09.2014) 1,5 Millionen Menschen an Bewegungsmangel. Der Bewegungsmangel ist auch bei Bürotätigkeiten gegeben. Doch wie dem begegnen? Der Ausdauerlauf nach Feierabend ist nicht jedermanns Sache. Die Bewegung müsste in den Büroalltag integriert werden. Wird hier kreativ gedacht und initiativ gehandelt, kann Betriebliches Gesundheitsmanagement sogar Spaß machen.

Beim Sitzen kommt unser Herz-Kreislaufsystem zur Ruhe und das Gehirn bekommt weniger Sauerstoff. Also sollte der Kreislauf irgendwie wieder in den Schwung kommen. Die üblichen Empfehlungen sind: Stehen bzw. Umhergehen beim Telefonieren, das Treppenhaus nutzen, die Drucker außerhalb des Büros stellen und E-Mail Verbot für Kollegen die im Nachbarbüro sitzen. Diese Tätigkeiten fördern zwar die Bewegung, machen aber nicht unbedingt Spaß. Das Problem: Nur was Spaß macht, wird gerne zu einer Gewohnheit. Wird der Spaß vernachlässigt, schleifen sich schnell alte Gewohnheiten wieder ein.

Eine Möglichkeit wäre eine Klimmzugstange. Diese kann die Bewegung im Büro fördern. Je nach Modell kann diese unauffällig über einer Tür im Flur installiert werden. Auf dem Weg zur Besprechung können die Mitarbeiter kurz an der Klimmzugstange anhalten, machen drei Klimmzüge, und setzen ihren Weg fort. Vielleicht beginnt sogar eine Art von Wettbewerb im Betrieb, wer die meisten Klimmzüge schafft.



Besteht der Betrieb aus mehreren Gebäuden empfiehlt sich die Anschaffung eines Lastenrades. Diese sind bis zu 100 Kilogramm belastbar und machen Kurzstreckenfahrten mit dem Auto überflüssig. Die Akten oder das Werkzeug finden bequem in dem Lastenkorb Platz. So wird Aktentransport zum adäquaten Kreislauftraining.

Bewegung im Büroalltag einzubauen kann also auch Spaß machen. Die Kunst ist nur, kreative Versuche zu wagen.

Autor:

Rüdiger Kohl ist freiberuflicher Berater und Trainer für entspanntes kaufmännisches Arbeiten. Seine Ideen schöpft er aus seiner langjährigen Berufserfahrung und aus seinen drei Ausbildungen: Er ist Master of Public Health, Diplom-Kaufmann (FH) und Übungsleiter. Kontakt: kohl@relax-ion.de.

