



# Betriebliches Gesundheitsmanagement Best Practice aus NRW



IHK NRW - Die Industrie- und Handelskammern  
in Nordrhein-Westfalen

## EINLEITUNG

**B**etriebliches Gesundheitsmanagement ist ein wichtiger Baustein der Unternehmensführung. Das Erwerbspersonenpotenzial schrumpft in Nordrhein-Westfalen drastisch. Bis zum Jahr 2030 werden schätzungsweise 12 Prozent weniger Personen im erwerbsfähigen Alter sein als im Jahr 2014. Der Altersdurchschnitt wird sich somit auch in den Belegschaften spürbar erhöhen. Um die Beschäftigungsfähigkeit der älteren Mitarbeiter zu erhalten, ist der Einsatz eines betrieblichen Gesundheitsmanagements ein gutes Instrument.

Bereits heute sind viele Unternehmen in NRW vom Fachkräftemangel bedroht. Dieser Fachkräftemangel liegt häufig darin begründet, dass ältere Mitarbeiter gesundheitsbedingt Unternehmen verlassen müssen und die hierdurch entstehenden Vakanzen nicht adäquat ersetzt werden können. Wenn es gelingt, diese Mitarbeiter durch

gesundheitserhaltende Maßnahmen weiter zu beschäftigen, kann der Einsatz von betrieblicher Gesundheitsförderung den Fachkräftemangel dämpfen.

Zudem dürfte der Fachkräftemangel dazu führen, dass gerade gut qualifizierte Arbeitnehmer zukünftig größere Entscheidungsmöglichkeiten bei der Auswahl ihres Arbeitgebers haben werden. Für Unternehmen bietet sich unter anderem durch den Einsatz eines betrieblichen Gesundheitsmanagements die Chance, die Attraktivität als Arbeitgeber nach außen und innen darzustellen.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist insbesondere dann zielführend, wenn sie zusätzlich – etwa durch verschiedene Teammaßnahmen – den Zusammenhalt der Mitarbeiter fördert. Dies führt zu einer verbesserten und engeren Zusammenarbeit

der Arbeitnehmer und einer höheren Identifikation der Mitarbeiter mit dem Unternehmen.

Die Industrie- und Handelskammern in Nordrhein-Westfalen informieren die Unternehmen mit Veranstaltungen und Projekten über die Möglichkeiten betrieblicher Gesundheitsförderung. Durch Netzwerkveranstaltungen und die Organisation von ERFA-Kreisen möchten wir Anbieter und Nachfrager zusammenbringen und das Wissen in der Unternehmenschaft über gesundheitsfördernde Maßnahmen erweitern.

Mit der vorliegenden Broschüre präsentieren wir verschiedene BEST-PRACTICE-Beispiele von Unternehmen aus Nordrhein-Westfalen, die bereits gute Erfahrungen bei der Organisation eines Gesundheitsmanagements im eigenen Betrieb gemacht haben.

## INHALT

- |          |   |           |   |
|----------|---|-----------|---|
| <b>3</b> | <b>VIEL VERTRAUEN IN DIE BETRIEBSEIGENEN MEDIZINER</b><br>Henkel AG & Co. KGaA, Düsseldorf  | <b>8</b>  | <b>GYMNASTIK AUF DER BAUSTELLE</b><br>Bernhard Heckmann GmbH & Co. KG, Hamm |
| <b>4</b> | <b>„EIN GESUNDHEITSTAG IM JAHR REICHT UNS NICHT AUS“</b><br>Interprint GmbH, Arnsberg   | <b>9</b>  | <b>BEWEGUNG IM HAUS</b><br>Ahle GmbH & Co. KG, Lindlar                      |
| <b>5</b> | <b>„WIR PASSEN AUF EINANDER AUF“ BEI DER CRODA GMBH IN NETTETAL WIRD DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT GELEBT</b><br>Croda GmbH, Nettetal | <b>10</b> | <b>SO KOMMT DER „BETRIEB IN BEWEGUNG“</b>                                   |
| <b>6</b> | <b>ANGEBOTE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG SYSTEMATISIEREN</b><br>KB Schmiedetechnik GmbH, Hagen  | <b>11</b> | <b>IMPRESSUM</b>  |

# VIEL VERTRAUEN IN DIE BETRIEBSEIGENEN MEDIZINER

Henkel AG & Co. KGaA, Düsseldorf

Foto: ©Henkel AG & Co. KGaA



Gesundheitsberatung wird bei Henkel groß geschrieben.

**A**ndere Möglichkeiten als kleine und mittlere Unternehmen haben Aktienunternehmen. Dennoch will auch das Gesundheitsmanagement in einem Konzern erstmal organisiert sein. Der Konsumgüterhersteller Henkel leistet sich auf dem Betriebsgelände in Düsseldorf-Holthausen eine eigene Abteilung mit 20 Mitarbeitern (Ärzte und Assistenzpersonal). Das Team um den leitenden Werksarzt Antonius Reifferscheid engagiert sich besonders für gesunde Ernährung, Raucherprävention, psychische Gesundheit und gesundheitsgerechtes Verhalten.

So finden in den Kasinos des Firmengeländes regelmäßig Gesundheitsaktionen statt, die aussagekräftige Namen wie „Gesund und vital in die Zukunft“ tragen. „Und durch ein Ampelsystem kann jeder Mitarbeiter auf einen Blick sehen, wie gesund oder ungesund seine Mahlzeit ist“, sagt Reifferscheid. Die Signalfarben Rot, Grün und Gelb gäben Auskunft über Nährstoffgehalt oder Fettanteil, so der Mediziner. „Dieses System wird von den Angestellten

gut akzeptiert.“ Für Raucher, die von den Glimmstängeln loskommen wollen, gibt es bei Henkel Nichtraucher-Seminare, die bis zu zwei Drittel vom Arbeitgeber bezahlt werden. „Wir sind um jeden dankbar, der nicht mehr raucht“, sagt Reifferscheid. Die Teilnahmequote sei allerdings überschaubar – mehr als 20 Teilnehmer gäbe es pro Jahr selten.

Unterstützt wird auch, wer sich fit halten will. Denn Henkel pflegt enge Beziehungen zum Sportverein „SFD 75“, in dem die Angestellten ihrer Liebessportart nachgehen können. „Offensichtlich spielen die Kollegen gern Badminton, Tennis oder Fußball miteinander“, so Reifferscheid, denn durch die Henkel-Angestellten sei der „SFD 75“ zu einem der größten Vereine der Landeshauptstadt geworden. Dass die Mitarbeiter viel Vertrauen in die betriebseigenen Mediziner hätten, zeigen die Konsultationen zum Beispiel bei chronischen Krankheiten wie Rückenbeschwerden und Diabetes.

Auch Stress- und Konfliktmanagement steht groß auf dem Programm bei Henkel. Dafür würde das Intranet der Firma genutzt, so Reifferscheid, denn man wolle den Betroffenen die Möglichkeit geben, sich jederzeit anonym zu informieren, bevor der persönliche Kontakt zu Fachleuten aufgenommen wird. „Alles in allem sind unsere Mitarbeiter sehr gut über Gesundheitsangelegenheiten informiert“, sagt Reifferscheid. „Die Fehlzeitquote liegt bei weniger als fünf Prozent.“

↳ Holger Lodahl



# „EIN GESUNDHEITSTAG IM JAHR REICHT UNS NICHT AUS“

Interprint GmbH, Arnsberg

Foto: ©xxx



Im vergangenen Jahr hatten die Mitarbeiter von Interprint während der „Gesundheitswochen“ die Wahl zwischen verschiedenen Gesundheitschecks, Fitness- und Entspannungs- sowie Kochkursen.

Es war die Krankenquote, die im vergangenen Jahr die Geschäftsführung der Interprint GmbH in Arnsberg und Personalchef Torsten Schöنة hat aufhorchen lassen. „Es sind vor allem Stresssymptome gewesen, unter denen Mitarbeiter gelitten haben“, erläutert Schöنة. „Für uns stand daher fest: Wir müssen und wollen etwas unternehmen.“

Es ist kein Problem, das allein Interprint trifft, da ist sich Torsten Schöنة sicher. „Arbeitnehmer sind heutzutage mit modernen Medien 24 Stunden am Tag zu erreichen, auch wenn das nicht in unserem Interesse ist“, sagt der Personalchef. „Für uns sind die Gesundheit und Zufriedenheit unserer Mitarbeiter wichtig.“ Deshalb hat sich das Unternehmen dazu entschieden, ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen.

Bereits in der Vergangenheit hatte die Interprint GmbH, die in Arnsberg und weltweit sieben weiteren Standorten Dekore für Wohn-, Küchen- und Badmöbel, Laminatböden, aber auch für den Innenausbau in Zügen, Schiffen oder in der Caravanindustrie herstellt, in Kooperation mit den Krankenkassen das Thema Gesundheit in den

Betrieb geholt und für die Mitarbeiter einen Gesundheitstag angeboten.

„Ein Tag pro Jahr reichte uns aber bei weitem nicht aus“, sagt Personalreferentin Andrea Pusch. „Deshalb haben wir das Angebot im vergangenen Jahr zu einem Programm weiterentwickelt, das sich über drei Wochen erstreckte.“ Um dieses Projekt zu stemmen, haben sich neben Torsten Schöنة und Andrea Pusch der Vorsitzende des Betriebsrates Frank Reuther und Sascha Montag, Mitarbeiter im Personalbereich, zu einem Team zusammengefunden, das sich zur Aufgabe gemacht hat, ein langfristiges Gesundheitsmanagement zu entwickeln. „Die Geschäftsführung steht voll und ganz hinter dem Projekt. Ohne diese Unterstützung wäre es nicht zu realisieren“, betont Frank Reuther.

## Kompetenzen vor Ort nutzen

Mehr als 40 verschiedene Veranstaltungen hat das Team für das Projekt „Gesundheitswochen“ auf die Beine gestellt. Dazu gehörten unter anderem Cardio Scans, Sehtests und die Erstellung individueller Stresstests, aber auch Sport- und Fitnesskurse wie Autogenes Training und Atem-

gymnastik, Pilates und Yoga, Laufkurse, Aqua Cycling, Mountainbiking, Rudern und Wassergymnastik. Darüber hinaus hatten die Mitarbeiter die Wahl zwischen verschiedenen Kochkursen, abgestimmt auf ihre individuellen Bedürfnisse wie zum Beispiel das „Intelligente Essen zwischen Tag- und Nachtschicht“. Um dieses Angebot zu realisieren, nutzte das Interprint-Team vor allem auch die Kompetenzen vor Ort und kooperierte nicht nur mit den Krankenkassen, sondern auch mit einem Fitnessstudio, dem Freizeitbad NASS sowie dem Werkarztzentrum Arnsberg. Dazu gab - und gibt es immer noch - zweimal in der Woche frisches Obst - jeweils 200 Stück in Körben im gesamten Arnsberger Werk verteilt.

Das Programm fand sowohl während als auch außerhalb der Arbeitszeit statt und traf auf positive Resonanz: „Es gab alles in allem rund 1000 Kurs-Plätze, davon waren 750 besetzt“, berichtet Torsten Schöنة. „Mit dieser Quote sind wir sehr zufrieden.“ Allerdings, betont der Personalchef, sei es nicht allein darum gegangen, Sport- und Kochkurse anzubieten. Um alle 350 Mitarbeiter am Standort Arnsberg, die Geschäftsführung und Führungskräfte für das Thema Gesundheit zu öffnen, wurden sie deshalb eigens geschult. Das, sagt Schöنة mit Nachdruck, war eine Pflichtveranstaltung. In einer weiteren Schulung für die Geschäftsführung und alle Führungskräfte ging es dann um „Weniger Stress, mehr Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz“, mit dem Ziel, die Führungskräfte noch gezielter für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Mitarbeiter zu sensibilisieren.

Mit der Erfahrung von drei Gesundheitswochen im Gepäck arbeitet das Team derzeit daran, ein langfristiges Betriebliches Gesundheitsmanagement am Standort Arnsberg aufzubauen. „Wir wollen ein nachhaltiges Programm entwickeln, das auf die Bedürfnisse unserer Mitarbeiter ausgerichtet ist“, sagt Torsten Schöنة. Geplant sind regelmäßige Sport- und Fitnessangebote ebenso wie Entspannungskurse. Eine wichtige Rolle wird aber auch

das Betriebliche Wiedereingliederungsmanagement sowie regelmäßige Arbeitsplatzbegehungen durch die Werksärztin und gegebenenfalls die ergonomische Umgestaltung von Arbeitsplätzen spielen.

### Langfristige Sensibilisierung

Wie viel Zeit und Energie das Team in das Projekt bereits investiert hat und noch hineinstecken wird, kann niemand der vier ganz genau beziffern. Fest steht: Der Aufwand ist groß. „Wir stehen in ständigem Kontakt mit der Geschäftsführung und den Mitarbeitern, aber auch mit unseren Kooperationspartnern“, erläutert Andrea Pusch. Am Ende soll das Programm schließlich als Katalog gedruckt und regelmäßig – gegebenenfalls sogar mit einem jährlich wechselnden Motto – angepasst werden. „Das alles kostet viel Zeit und Geld“, so Pusch. Zwischen 50.000 und 100.000 Euro, überschlägt Torsten Schönte grob, wird der Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements kosten. Und den Erfolg werde man kurzfristig nicht messen können.

Fest steht für das Team und die Geschäftsführung aber auch: Sowohl Geld als auch Zeit sind gut angelegt. „Unser Hauptziel ist es nicht, die Krankenquote innerhalb eines Jahres um 1 Prozent zu senken, sondern dass unsere Mitarbeiter langfristig für ein gesundheitsbewusstes Verhalten sensibilisiert sind.“

Und noch einen positiven Effekt will das Team nicht vergessen wissen: Wer gemeinsam Sport treibt oder kocht, der stärkt die Kommunikation untereinander. Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen des Unternehmens kommen so bei einem gemeinsamen Erlebnis ins Gespräch, und das sei ein wesentlicher Bestandteil für Gesundheit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Und: „Wer allein nach Feierabend Sport treiben möchte, dem fehlt vielleicht manchmal die Motivation“, sagt

Andrea Pusch. „Wer aber in der Gruppe joggt, Mountainbike fährt oder zur Aqua-Gymnastik geht, der hat auch Spaß daran.“

Die Interprint-Mitarbeiter wissen das zu schätzen: Die Bereitschaft mitzumachen sei bei den verschiedenen Angeboten immer gegeben gewesen, so Pusch. Die Teilnahme am B2Run-Lauf im vergangenen Jahr in Dortmund – die Wiederholung ist schon in Planung – sei nur ein Beispiel von vielen. „Sie erwarten von uns, dass wir weitermachen“, sagt das vierköpfige Team, für das die positive Zwischenbilanz Bestätigung und Ansporn gleichermaßen ist.

☞ Silke Wrona

## „WIR PASSEN AUF EINANDER AUF“ – BEI DER CRODA GMBH IN NETTETAL WIRD DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT GELEBT

Croda GmbH, Nettetal

Foto: ©Bischof

Erschöpft, müde, ausgebrannt – glaubt man aktuellen Statistiken, gehört das Burn-out-Syndrom zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. „Das passiert, wenn die Leute nicht mehr Mensch sein dürfen“, ist sich Klaus Helmdach sicher. Der Geschäftsführer der Croda GmbH will es erst gar nicht so weit kommen lassen. „Die Gesundheit unserer Mitarbeiter steht bei uns im Mittelpunkt. Wir praktizieren dies schon seit vielen Jahren und bezeichnen es inzwischen offiziell als Gesundheitsmanagement.“ 2012 gab es den ersten „Gesundheitstag“. Gemeinsam mit einer großen Krankenkasse wurden Gesundheitsschecks durchgeführt. „Auf Wunsch der Mitarbeiter wurde besonderes Augenmerk auf den Rücken gelegt“, sagt Vertriebskordinatorin Yvonne Büsen. Rückengesundheit sei ohnehin ein großes Thema im Unternehmen. „Unsere Arbeitsplätze sind allesamt



Die Yoga-Gruppe bei der Croda GmbH wurde von den Mitarbeitern initiiert.

ergonomisch mit verstellbaren Tischen ausgestattet, die Stühle wurden seinerzeit durch Fachpersonal eingestellt.“

Sich fit zu halten und sportlich zu betätigen, gehört für Klaus Helmdach unbedingt dazu. Regelmäßig können die Mitarbeiter unter Anleitung einer Yoga-erfahrenen Kollegin entsprechende Übungen in einem dazu eigens zur Verfügung gestellten Raum absolvieren. „Dazu braucht man nur ein paar Socken und eine Matte“, sagt Yvonne Büsen. Sie hat maßgeblich an der Umsetzung des Gesundheitsmanagements mitgearbeitet. „Das ist ein fließender Prozess, bei dem die einzelnen Zahnräder ineinandergreifen: Aus den Ideen und Vorschlägen der Mitarbeiter entwickelt es sich ständig weiter – immer orientiert an ihren Bedürfnissen.“ So entstand auch die Yoga-Gruppe im Haus. „Das ist eine Sache, bei der man nicht ins Schwitzen gerät – also ideal für die Mittagspause –, bei der man aber dennoch prima etwas für sich tun kann. Man fühlt sich einfach gut danach.“ Und das sei dann nicht zuletzt auch dem Unternehmen dienlich. Überhaupt geht es in dem Nettetal Unternehmen recht sportlich zu. So gibt es diverse Sportgruppen, die sich auch in der Freizeit treffen, um gemeinsam Fußball und

Volleyball zu spielen oder Mountainbike zu fahren. „Da gibt es aber noch jede Menge Ideen, die von den Mitarbeitern an uns herangetragen werden – etwa die Förderung einer Mitgliedschaft im Sportverein.“ Gerne würde der Geschäftsführer auch wieder einen firmeneigenen Sportplatz auf dem Gelände am Herrenpfad bauen. Der alte ist dem Erweiterungsbau gewichen, der 2013 eingeweiht wurde.

In der Mittagspause kann der firmeneigene Kicker genutzt werden. Geplant sei bei Croda auch die Anschaffung einer Tischtennisplatte. „Das ist auch ein prima Ort zur Kommunikation“, meint Yvonne Büsen. Denn längst werde dort nicht nur Privates besprochen. Auch fürs Unternehmen durchaus konstruktive Gespräche würden dort geführt. „Insofern haben wieder beide Seiten etwas davon.“ Daher könne Büsen jedem mittelständischen Unternehmen ein solches Management wärmstens empfehlen. Klaus Helmdach ergänzt: „Das alles dient doch letztlich auch dem Teambuilding – besser geht's nicht. Und das Geld ist gut investiert.“ Denn schließlich könne ein Unternehmen nur dann Erfolg haben, wenn die Mitarbeiter motiviert sind. Das seien sie eben nur – und hier greifen wieder die be-

reits erwähnten Zahnräder ineinander –, wenn das Betriebsklima stimme. Und der Krankenstand gehe dann automatisch runter. „Wir haben es bei uns mit gelebtem Gesundheitsmanagement zu tun.“ Dazu gehöre auch ein familienorientiertes Arbeitszeitmodell“, bestätigt Yvonne Büsen. Klaus Helmdach: „Unsere Arbeitszeiten richten sich auch nach den Belangen unserer Mitarbeiter, etwa Teilzeit für unsere Mütter oder bei Krankheitsausfällen die Wiedereingliederung ins Unternehmen.“ Das Firmen-Management habe darüber hinaus Wege gesucht und gefunden, Familie und Arbeit besser unter einen Hut zu bringen. „Und das bezieht sich sowohl auf Familien mit Kindern als auch mit älteren Angehörigen. So können unsere Mitarbeiter auch bei Erkrankung der Eltern ihre Arbeit per Laptop im Homeoffice erledigen“, sagt Klaus Helmdach. Dabei könne er sich auf jeden Einzelnen verlassen, dass er seine Aufgaben auch von zu Hause aus erfüllt. „Das ist eben ein Geben und Nehmen – wie in einer Familie. Wir passen aufeinander auf – eine gute Vorbeugung gegen Burn-out.“

*Veröffentlicht im ihk magazin Mittlerer Niederrhein 2/2014, ☞ Yvonne Hofer*

## ANGEBOTE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG SYSTEMATISIEREN

KB Schmiedetechnik GmbH, Hagen

Foto: ©KB Schmiedetechnik GmbH

Mit der Absicht, die bereits vorhandenen Angebote zur Gesundheitsförderung zu systematisieren und für die 120 Beschäftigten noch weiter auszubauen, entschied sich die KB Schmiedetechnik GmbH (im Folgenden kurz KB) vor zwei Jahren dafür, ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) einzuführen. KB ist eine mittelständische Gesenkschmiede und spezialisiert auf die Fertigung sicherheitsrelevanter Schmiedestücke für die Bereiche Druckgeräte und Industriearmaturen, Kessel- und Rohrleitungsbau sowie Maschinen- und Anlagenbau.

Von Anfang an war es ein primäres Ziel, allen Mitarbeitern eine professionelle physiotherapeutische Betreuung bieten zu können. „Gerade die Arbeit in der Gesenkschmiede ist noch immer schwer, im Büro hingegen leidet der Körper unter dem Zuwenig an Bewegung“, erklärt Angelika Schulte, (geschäftsführende Gesellschafterin). Im Rahmen der familienfreundlichen Maßnahmen errichtete KB ein neues Gebäude, das die Kita Lennetal beherbergt. In diesem Zuge wurden auch gleich die Räumlichkeiten für ein Therapiezentrum mitgeplant und gebaut. „Die Gesundheit betrifft jeden Menschen ein Leben lang und gerade im hohen (Renten-) Alter zahlt es sich aus, wenn man sich die vielen Jahre zuvor etwas

Gutes getan hat“, erklärt die Physiotherapeutin Heike Odenthal. Sie bezog mit ihrem Therapiezentrum Lennetal die Räumlichkeiten und wirkt neben dem normalen öffentlichen Praxisbetrieb in der Gesundheitsförderung bei KB als Kooperationspartnerin mit. Heike Odenthal besitzt die Zusatzqualifikation „betriebliche Gesundheitsförderung“ und bietet damit zusammen mit ihrem Team eine optimale Begleitung der Mitarbeiter bei KB.

Um die nötigen internen Strukturen für das BGM aufzubauen, arbeitete KB mit der AOK NordWest zusammen. Die AOK übernahm im Projekt zur Einführung des BGM die Planung, Moderation und das Verfassen der





Das Unternehmen KB Schmiedetechnik GmbH setzt auf Gymnastikübungen am Arbeitsplatz.

Protokolle zu allen Veranstaltungen und Workshops sowie die Kosten der Pilotkurse zur Rückengesundheit.

Das BGM lebt bei KB durch unterschiedliche, sich hervorragend ergänzende Elemente: „Es wurden fünf Gesundheitszirkel gebildet, die engagiert ihre Arbeit aufgenommen haben, davon vier aus dem gewerblichen und einer aus dem kaufmännisch-technischen Bereich“, so Nadine Henneke, Koordinatorin des BGM. Jeder Zirkel tagt alle zwei Monate, um Anliegen zu besprechen, die entweder den Zirkelmitgliedern selbst aufgefallen sind, oder die durch Kollegen an sie herangetragen wurden. In jeder Zirkelsitzung wird ein Handlungsplan erstellt, in dem festgehalten wird, wer was bis wann erledigt haben soll. „Mit der Arbeit der Gesundheitszirkel können gleich mehrere positive Aspekte vereint werden: Die Vorgesetzten haben Zeit, sich ausschließlich mit den vorgebrachten Themen zu beschäftigen, gemeinsam in der Gruppe können Lösungsideen schneller entwickelt werden und Handlungsplan sowie Protokoll sorgen dafür, dass kein Thema in Vergessenheit gerät“, erläutert die Koordinatorin die positiven Effekte dieser Gesundheitszirkel. Oft finden sich unter „wer“ die Betriebsleitung und durch nötige Budgetfreigaben indirekt auch die Geschäfts-

führung. Dadurch sind die Probleme und Wünsche der Mitarbeiter viel transparenter geworden und die Kommunikation noch offener. Vor allem konnten bereits viele Ideen der Mitarbeiter umgesetzt werden!

Ein zweites Element ist die Ausrichtung eines Gesundheitstages, der bei KB zum ersten Mal im September 2013 veranstaltet wurde. Dieser stand unter dem Motto „Rückengesundheit“ und wurde durch unterschiedliche Stationen gestaltet. So wurde im Bodenkurs und an der Gerätestation trainiert, im Back-Check-Gerät Kraft und Ausgeglichenheit der Rumpfmuskulatur gemessen, zur Entspannung die Massage ausprobiert und sich über weitere Gesundheitsangebote informiert.

In einer Umfrage zu gewünschten Gesundheitsangeboten wurden Rückenkurse am häufigsten genannt. „Sowohl aufgrund des Umfrage-Ergebnisses als auch des positiven Feedbacks zum Gesundheitstag, wurden als Pilotprojekt vier Kurse „ganzheitliches Körpertraining – Schwerpunkt Rücken“ eingerichtet“, erklärt Nadine Henneke. „Diese finden zu unterschiedlichen Zeiten statt, um allen Interessierten das Mitmachen zu ermöglichen.“ Nach der Pilotphase sind die Kurse nun fest installiert und es wird rege trainiert. „Besonders erfreulich ist die Entwicklung, dass auch einige mitmachen, die zuvor überhaupt noch keinen Sport getrieben haben“, resümiert Heike

Odenthal. Das gemeinsame Training in abteilungs- und hierarchieübergreifenden Gruppen fördert die ohnehin schon gute Kommunikation noch zusätzlich.

Zusätzlich finden aus dem physiotherapeutischen Blickwinkel heraus auch ergonomische Arbeitsplatzanalysen statt, um z. B. gezielt vor Ort Bewegungs-Tipps zur Rückenentlastung geben zu können. Es macht sich positiv bemerkbar, dass Erlerntes aus den Kursen bereits praktisch bei der Arbeit umgesetzt wird. So soll insgesamt erreicht werden, dass die Mitarbeiter durch die Prävention möglichst gar nicht erst in die Situation eines Leidens kommen, die therapeutischer Behandlung bedarf. „Eine Win-Win-Situation für Mitarbeiter und Unternehmen“, erklärt Angelika Schulte.

Ein weiterer Baustein im BGM ist das Angebot der Gripeschutzimpfung an alle Mitarbeiter/-innen, die sich so unkompliziert gegen die Influenza schützen können. Bei KB sind sich alle einig, dass die Einführung des BGM für alle Beteiligten ein Gewinn ist!

## GYMNASTIK AUF DER BAUSTELLE

Bernhard Heckmann GmbH & Co. KG, Hamm

Foto: ©Andreas Rother



Das Unternehmen Heckmann führt Gymnastikübungen auf seinen Baustellen durch

Wer an Baustellen vorbeikommt erwartet vielleicht Maschinen und Werkzeug. Aber gewiss keine Pezzibälle, Therapiebänder, Matten und Body-Tubes. Und gestandene Bauarbeiter, die Gymnastik machen, erst recht nicht. Insofern ist das Bauunternehmen Fa. Bernhard Heckmann GmbH & Co. KG aus Hamm im Westfälischen Ruhrgebiet schon außergewöhnlich. Bei allen Mitarbeitern, ob im Büro oder auf der Baustelle, steht jeden Montag eine halbe Stunde Sport auf dem Dienstplan. Seit August 2013 betreibt das Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement auf seinen Baustellen – und hat es damit als Musterbetrieb in die bundesweit erscheinende Broschüre für Gesundheitsschutz der Krankenkasse AOK gebracht.

Die ersten Überlegungen für dieses ungewöhnliche Projekt gab es bereits Mitte 2011. Geschäftsführung und Betriebsrat waren sich schnell einig, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern und Gesundheitsprävention zu einem wichtigen Baustein der Unternehmensphilosophie zu machen. Zusammen mit AOK NordWest und der RehaVision Schwerte wurde eine Arbeitsplatzanalyse durchgeführt und anschließend ein spezielles Übungsprogramm erarbeitet, welches auf die speziellen Bewegungsabläufe der Baustellen abgestimmt ist. Die größte Herausforderung dieser Gesundheitsförderung bestand in der dezentralen Organisationsstruktur des Bauunternehmens mit seinen zahlreichen Baustellen an unterschiedlichen Orten.

Nach einem erfolgreichen Pilotprojekt auf einer Baustelle wurden alle Poliere und Vorarbeiter in mehreren Schulungseinheiten von Experten zu Übungsleitern ausgebildet. Heute sind die Übungen fest in den Arbeitsablauf verankert, wobei die Teilnahme für alle Mitarbeiter verpflichtend ist. Einmal wöchentlich werden 30 Minuten präventive Übungen auf den Baustellen durchgeführt: Davon entfallen 15 Minuten auf die Arbeitszeit, die anderen 15 Minuten sind Freizeit. Durch die Gymnastik sollen vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. Hierzu wurden für jede Baustelle die notwendigen Übungsgeräte angeschafft. Mittlerweile sind alle Abteilungen in das betriebliche Gesundheitsprogramm eingebunden. Auch zukünftig soll das Thema Gesundheitsmanagement bei Heckmann hohe Priorität genießen. Weitere Schulungen für die Mitarbeiter sind in Planung.

↳ Gero Brandenburg, Christian Korte



# BEWEGUNG IM HAUS

Ahle GmbH & Co. KG, Lindlar

Foto: © Ahle GmbH & Co. KG

Beim Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ müssen viele kleine Unternehmen passen. „Keine Zeit, kein Budget“, lautet meist die Begründung. Wer jedoch beim oberbergischen Traditionsunternehmen AHLE FEDERN anruft, wird eines Besseren belehrt. „Geht nicht, gibt's nicht“, lautet ein Leitspruch des Automobilzulieferers, der eigentlich für die Entwicklung von neuen Produkten gelten sollte, aber mittlerweile auch für das Gesundheitsmanagement zutrifft. Das hat der Spezialist für Bremsspeicher- und Tragfedern für seine rund 150 Mitarbeiter so perfektioniert, dass er im Mai 2014 den mit 3.500 Euro dotierten Gesundheitspreis der Krankenkasse AOK sowie des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) erhielt. „Ein solch strukturiertes System findet man sonst nur bei großen Unternehmen“, sagte Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg bei der Laudatio.

Der Weckruf kam 2007. „Wir stellten fest, dass wir verglichen mit der Branche und der Region einen höheren Krankenstand hatten“, erinnert sich Götz Peter Ander, technischer Geschäftsführer des Unternehmens. Das machte dem Mittelständler aus Lindlar aus gleich zwei Gründen Sorgen. Zum einen müssen viele seiner Mitarbeiter eine körperlich anstrengende Arbeit ver-

richten, zum anderen ist AHLE FEDERN aufgrund der demografischen Entwicklung an einem langen Verbleib von körperlich möglichst fitten Kollegen interessiert. Ander: „Wir mussten also handeln.“

In blinden Aktionismus wollte Ahle deshalb aber nicht verfallen und ging deshalb Schritt für Schritt vor. Zunächst ließ das Unternehmen unterstützt vom BGF seine Mitarbeiter Fragen rund um die Gesundheit beantworten. Rückenbeschwerden und Stress zählten zu den Problemen, die am häufigsten genannt wurden.

Ahle gründete deshalb einen Arbeitskreis Gesundheit, der sich aus Vertretern von BGF, AOK, Werkarztzentrum, Betriebsrat und Geschäftsführung zusammensetzt, und sich viermal im Jahr trifft, um Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung auf den Weg zu bringen.

Seitdem ist die Belegschaft ordentlich auf Trab gekommen. Regelmäßig erfahren die Mitarbeiter in Seminaren wie sie Stress abbauen und ihren Rücken stärken können. In speziellen Schulungen erklären Experten, wie man richtig hebt und trägt. 2011 ließ Ahle auf dem Firmengelände eigens für eine ganze Woche ein Zelt aufbauen. Innen konnten die Mitarbeiter Betten testen, ihren Gang vermessen lassen, um den richti-

gen Sicherheitsschuh auswählen zu können, Physiotherapie ausprobieren und sich über die richtige Gestaltung ihres Arbeitsplatzes informieren.

Im selben Jahr startete Ahle eine Kooperation mit der Rehaktiv Engelskirchen GmbH, einem Spezialisten für die Gesundheitsförderung. In fünf Fitnessstudios an den Standorten Engelskirchen, Lindlar, Gummersbach, Wipperfürth und Meinerzhagen kann die Belegschaft seitdem kostenlos trainieren. Mit Trainern werden persönliche Übungspläne erarbeitet.

Im vergangenen Jahr bot Ahle erstmals Nordic Walking Kurse an, Massagen, einen Stresspiloten sowie Gesundheitstage mit der Messung von Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck. Beim Firmenlauf in Gummersbach zeigten eine Ahle-Damen- und eine Herrenmannschaft Flagge. Einmal wöchentlich schaut zudem ein „Kümmerer“ der Rehaktiv vorbei, um persönlich mit Mitarbeitern zu sprechen und diese zur Teilnahme an den Programmen oder zum Gang ins Fitnessstudio zu motivieren.

„Wichtigstes Ziel war es für uns nicht, den Krankenstand zu senken. Vorrangig geht es uns darum, die Mitarbeiter für ihre körperlich anstrengende Arbeit fit zu halten.“ Die Bemühungen ihres Arbeitgebers kommen bei der Belegschaft an. 15 Prozent der Mitarbeiter konnten zur Teilnahme an den Trainings motiviert werden. Der Schnitt liegt laut BGF nur bei fünf bis sechs Prozent.

Auch die AOK erkennt die Leistung des Mittelständlers an und bezuschusst das Gesundheitsprogramm. „Ich bin beeindruckt, mit wie viel Weitblick und Konsequenz das Thema Mitarbeitergesundheit verfolgt wird“, sagte Laudator Buchwitz bei der Preisverleihung. Themenvielfalt, Kreativität in der Durchführung, sowie die systematische und nachhaltige Umsetzung haben die Krankenkasse überzeugt.

👁 Eli Hamacher



Sport wird bei AHLE FEDERN groß geschrieben.

## SO KOMMT DER „BETRIEB IN BEWEGUNG“

Foto: ©xxx

Nicht jedes kleine und mittlere Unternehmen, das mehr für die Gesundheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tun möchte, kann gleich ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen. Das Projekt „Betrieb in Bewegung“ des in Bochum ansässigen Bundesverbandes selbständiger Physiotherapeuten – IFK e.V. ist so eine Möglichkeit, unkompliziert mit der Gesundheitsförderung zu starten.

Mit Betrieb in Bewegung haben der IFK und sein Partner auf Seiten der gesetzlichen Krankenkassen, die BARMER GEK, ein bundesweit nutzbares Präventionsprojekt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für kleine und mittlere Betriebe entwickelt. Am Beispiel der Fachinternistischen Gemeinschaftspraxis in Witten wird gezeigt, wie das Projekt konkret vor Ort umgesetzt wird.

In der Praxis kümmert sich ein großes Team vorwiegend um die Innere Medizin. Aufgrund der Größe der Gemeinschaftspraxis zählen nicht nur Ärzte und Arzthelfer zum Personal, sondern auch Angestellte in der Verwaltung und Haustechnik – ein breites Anwendungsgebiet für die Physiotherapeuten des IFK, die sich um die Umsetzung des Projektes kümmern. „Häufig muss alles schnell schnell gehen und man kann sich als Mitarbeiter keine Zeit für seine Gesundheit nehmen. Oft fehlt die umfassende eigene Körperwahrnehmung. Dabei benötigt man oft nur einen kleinen Anstoß. Denn einige haben durchaus das grundsätzliche Verständnis, aber auf die konkrete Umset-

zung kommt meistens keiner alleine“, beschreibt die Physiotherapeutin Anke Winkler die Ausgangssituation, die sich so in nahezu jedem kleinen und mittleren Unternehmen wiederfindet.

Physiotherapeuten sind dabei als Betreuer des Projekts gute Ansprechpartner: „Wir arbeiten alltäglich mit Personen, die zum Beispiel durch ihre Arbeit Rückenschäden erlitten haben“, so Anke Winkler, „dadurch können wir wertvolle Tipps und Anleitungen geben, wie man sinnvoll langfristig vorbeugen kann.“

Am Anfang stehen so genannte Einzelcoachings, in denen die Mitarbeiter individuell betreut werden. „Hier ist immer viel los und die Arbeitsplätze sind platzbedingt nicht alle optimal im Sinne der Prävention ausgestattet“, stellt sie fest. Denn bei begrenzten Räumlichkeiten für das Personal muss man versuchen, die Räume optimal auszunutzen. Das fängt bei einfachen Dingen an: Zum Beispiel können Gegenstände, die nicht häufig gebraucht werden, in einen Abstellraum verlegt werden, um möglichst viele

Freiräume zu schaffen. Eine ergonomische Ausgangssituation, die grundsätzlich für viele Betriebe mit wachsender Mitarbeiterzahl typisch ist.

Bei Krankenpflegerin Daniela Müller, die in der Dialyse-Station arbeitet, wird zum Beispiel sowohl der Arbeitsplatz am PC analysiert als auch die Haltung und Bewegungen bei der Versorgung von Patienten. Am Rechner können da schon mal Details wie Bewusstsein für die Gesundheit, aber auch für andere Betriebe ist das Projekt sehr interessant, um die Mitarbeiter zu motivieren und die Gesundheit zu stärken.“ Ähnlich sieht das Dr. med. Evelyn Lührenberg, die das Projekt in die Praxis holte. Sie lobt den Ansatz zur Vorbeugung und Abklärung berufsbedingter Erkrankung und Fehlhaltungen: „Ich finde das Konzept sehr gut, weil es für die Mitarbeiter sehr motivierend ist und es auch zeigt, dass sich die Vorgesetzten um ihre Mitarbeiter kümmern.“ Auf Dauer, so ist Dr. Lührenberg überzeugt, würden sich dadurch wahrscheinlich auch weniger Krankentage ergeben – alle profitieren also in vielerlei Hinsicht.

Am anderen Ende des Flurs in der Praxis arbeitet Christine Köthe. Im kleinen Labor ist zwischen PC-Arbeitsplatz und Zentrifuge nur wenig Platz. „Im Alltag denken wir eigentlich wenig über unsere eigene Gesundheit nach. Jetzt achte ich mehr darauf, wie ich mich bewege“, erzählt Arzthelferin Christine Köthe. Hier im konkreten Fall stört ein Drucker die Beinfreiheit und verhinderte eine günstige Körperhaltung beim Sitzen. Ins Protokoll kommt, dass der Drucker zum Beispiel auf ein separates Brett oberhalb des Tisches kommen könnte. Was ferner immer zu einer Einzelcoaching-Analyse gehört: Fragen. Sowohl vom Physiotherapeuten über die individuellen



Ein Bildschirmarbeitsplatz wird durch die Fachberater analysiert.

Beschwerden als auch freie Fragen der Coaching-Teilnehmer an den Physiotherapeuten. „Ich finde das hier eine super Idee“, so Christine Köthe, „weil wir uns als Mitarbeiter auch wertgeschätzt fühlen.“

Schließlich schaut sich Physiotherapeutin Anke Winkler noch den Arbeitsbereich von Haustechniker Detlef Poetzel an. „Man kann nur dazulernen“, gibt sich Poetzel offen. „Man gewöhnt sich ja immer gewisse Bewegungsabläufe an, ohne groß darüber nachzudenken. Hier bekommen wir neue Denkanstöße.“ Ein Beispiel ist die Arbeit im Lager, wo häufig Kartons mit Vorratsutensilien umgeladen werden müssen. Ein Lastenaufzug bringt die Waren in den Keller. Wie es dann weitergeht, hängt von Detlef Poetzel ab. Im Einzelcoaching zeigt die Physiotherapeutin, wie man allzu große punktuelle Belastungen auf die Wirbel vermeidet. Und schon nach kurzer Zeit kann Detlef Poetzel sagen: „Alles klar, abgespeichert habe ich schon: Ich muss mehr mit den Beinen machen. Mehr in die Knie gehen oder mich mal beim Umladen abstützen.“ Das Projekt Betrieb in Bewegung geht in nachahmenswerter Weise auf die Bedürfnisse der Unternehmer und Mitarbeiter ein, so dass alle Beteiligten vom Projekt profitieren.

☞ *Thomas Majchrzak, Raphael Jonas*

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

---

IHK NRW – Die Industrie- und Handelskammern  
in Nordrhein-Westfalen  
Marienstraße 8  
40212 Düsseldorf  
[www.ihk-nrw.de](http://www.ihk-nrw.de)

---

### REDAKTION

---

*Gregor Werkle*  
IHK Mittlerer Niederrhein  
Nordwall 39  
47798 Krefeld  
☎ 02151 635-353  
☎ 02151 635-44353  
✉ [werkle@krefeld.ihk.de](mailto:werkle@krefeld.ihk.de)

---



## ANSPRECHPARTNER FÜR DIE GESUNDHEITSWIRTSCHAFT UND DAS THEMA „BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT“

<b>IHK Aachen</b>	<i>Markus Wolff</i> , ☎ 0241 4460-239, 📠 0241 4460-316, ✉ markus.wolff@aachen.ihk.de Theaterstraße 6–10, 52062 Aachen   Tel. 0241 4460-0   www.aachen.ihk.de
<b>IHK Arnsberg, Hellweg–Sauerland</b>	<i>Stephan Britten</i> , ☎ 02931 878-271, 📠 02931 878-285, ✉ britten@arnsberg.ihk.de Königstraße 18–20, 59821 Arnsberg   Tel. 02931 878-0   www.ihk-arnsberg.de
<b>IHK Ostwestfalen zu Bielefeld</b>	<i>Uwe Lück</i> , ☎ 0521 554-108, 📠 0521 554-5108, ✉ u.lueck@ostwestfalen.ihk.de Elsa-Brändström-Str. 1–3, 33602 Bielefeld   Tel. 0521 554-0   www.ostwestfalen.ihk.de
<b>IHK Bonn/Rhein-Sieg</b>	<i>Heiko Oberlies</i> , ☎ 0228 2284-138, 📠 0228 2284-221, ✉ oberlies@bonn.ihk.de Bonner Talweg 17, 53113 Bonn   Tel. 0228 2284-0   www.ihk-bonn.de
<b>IHK Lippe zu Detmold</b>	<i>Frank Lumma</i> , ☎ 05231 7601-28, 📠 05231 7601-8028, ✉ lumma@detmold.ihk.de Leonardo-da-Vinci-Weg 2, 32760 Detmold   Tel. 05231 7601-0   www.detmold.ihk.de
<b>IHK zu Dortmund</b>	<i>Ulf Wollrath</i> , ☎ 0231 5417-280, 📠 0231 5417-105, ✉ u.wollrath@dortmund.ihk.de Märkische Straße 120, 44141 Dortmund   Tel. 0231 5417-0   www.dortmund.ihk24.de
<b>Niederrheinische IHK Duisburg–Wesel–Kleve zu Duisburg</b>	<i>Maik Fritzsching</i> , ☎ 0203 2821-286, 📠 0203 285349-442, ✉ fritzsching@niederrhein.ihk.de Mercatorstraße 22–24, 47051 Duisburg   Tel. 0203 2821-0   www.ihk-niederrhein.de
<b>IHK zu Düsseldorf</b>	<i>Sabine Schindler</i> , ☎ 0211 3557-432, 📠 0211 3557-379, ✉ schindler@duesseldorf.ihk.de Ernst-Schneider-Platz 1   40212 Düsseldorf   Tel. 0211 3557-0   www.duesseldorf.ihk.de
<b>IHK für Essen, Mülheim an der Ruhr, Oberhausen zu Essen</b>	<i>Guido Zakrzewski</i> , ☎ 0201 1892-220, 📠 0201 1892-172, ✉ guido.zakrzewski@essen.ihk.de Am Waldthausenpark 2, 45127 Essen   Tel. 0201 1892-0   www.essen.ihk24.de
<b>Südwestfälische IHK zu Hagen</b>	<i>Tobias Rau</i> , ☎ 02331 390-355, 📠 02331 390-305, ✉ rau@hagen.ihk.de Bahnhofstraße 18, 58095 Hagen   Tel. 02331 390-0   www.sihk.de
<b>IHK Köln</b>	<i>Timo Knauthe</i> , ☎ 0221 1640-576, 📠 0221 1640-509, ✉ timo.knauthe@koeln.ihk.de Unter Sachsenhausen 10–26, 50667 Köln   Tel. 0221 1640-0   www.ihk-koeln.de
<b>IHK Mittlerer Niederrhein</b>	<i>Gregor Werkle</i> , ☎ 02151 635-353, 📠 02151 635-44353, ✉ werkle@krefeld.ihk.de Nordwall 39, 47798 Krefeld   Tel. 02151 635-0   www.mittlerer-niederrhein.ihk.de
<b>IHK Mittleres Ruhrgebiet</b>	<i>Raphael Jonas</i> , ☎ 0234 9113-148, 📠 0234 9113-348, ✉ jonas@bochum.ihk.de Ostring 30–32, 44787 Bochum   Tel. 0234 9113-0   www.bochum.ihk.de
<b>IHK Nord Westfalen</b>	<i>Bernd Sperling</i> , ☎ 0251 707-214, 📠 0251 707-8214, ✉ sperling@ihk-nordwestfalen.de Sentmaringer Weg 61, 48151 Münster   Tel. 0251 707-0   www.ihk-nordwestfalen.de
<b>IHK Siegen</b>	<i>Rudolf König gen. Kersting</i> , ☎ 0271 3302-320, 📠 0271 3302-400, ✉ rudolf.koenig@siegen.ihk.de Koblenzer Straße 121, 57072 Siegen   Tel. 0271 3302-0   www.ihk-siegen.de
<b>IHK Wuppertal–Solingen–Remscheid</b>	<i>Hugo Sattler</i> , ☎ 0202 2490-500, 📠 0202 2490-999, ✉ h.sattler@wuppertal.ihk.de Heinrich-Kamp-Platz 2, 42103 Wuppertal (Elberfeld)   Tel. 0202 2490-0   www.wuppertal.ihk24.de

