

Gesundheitsförderung im Betrieb durch Sport und Bewegung

Projektstudie „Baumann in Bewegung“

Oktober ´05 bis April ´06

In Kooperation mit dem Arbeitsmedizinischen Zentrum Perg

(Kastler, G.; Angerschmid C.; Hochgatterer K.)

Zusammenfassung

Der Gesundheitsförderung im Betrieb durch Sport und Bewegung kommt eine immer größer werdende gesundheitspolitische und wirtschaftlich strategische Bedeutung zu. Bei der Projektstudie „Baumann in Bewegung“ wurde der Frage nachgegangen, wie sich derartige Maßnahmen umsetzen lassen, sodass sie langfristig in den betrieblichen Alltag integriert werden können und außerdem zu einer Verbesserung der körperlich-geistigen Befindlichkeit der MitarbeiterInnen eines Glasbau-Unternehmens beitragen.

Einleitung

Gesundheitsförderung ist in der heutigen Zeit in aller Munde und wird zunehmend wichtiger. Vielen Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen kann durch gezielte Gesundheitsförderungsmaßnahmen entgegengewirkt werden. Dies ist insbesondere dann interessant, wenn man bedenkt, dass dies wirtschaftlich gesehen die schwerwiegendsten Krankheiten sind. Speziell durch Sport und Bewegung ließen sich in diesen Bereichen aller Voraussicht nach starke Verbesserungen erzielen.

75% aller Krankheiten, die für Pensionen geminderter Arbeitsfähigkeit bzw. dauernder Erwerbsunfähigkeit verantwortlich sind, könnten gelindert oder gar drastisch reduziert werden. Ein hervorragendes Wirkungsfeld für

Gesundheitsförderungsmaßnahmen bietet der Arbeitsplatz selbst. Dort wo der Mensch einen großen Teil seines Lebens verbringt, soll er in seiner persönlichen Gesundheitskompetenz gefördert werden. Hierfür eignet sich der sogenannte setting-orientierte Ansatz sehr gut (Pelikan et al. 1993).

Warum gerade die betriebliche Gesundheitsförderung ein besonders großes Zukunftspotential in sich birgt, zeigt sich unter anderem in folgenden Gründen (vgl. Helmenstein et al. 2004, S. 20f):

- Bei geringen Kosten wird eine große Anzahl von Personen erreicht

- leichter Zugang zu Personen durch die geographische Konzentration und die bereits vorhandenen Kommunikationskanäle
- größere Effektivität, Unterstützung von Kollegen und positive Verstärkung
- Reduktion krankheitsbedingter Abwesenheit, finanzieller Vorteil für Betriebe
- Langfristige Verfolgung der Maßnahmenwirksamkeit ist leicht möglich

Projektstudie „Baumann in Bewegung“

Im Rahmen der Studie „Baumann in Bewegung“ wurde erfolgreich dargestellt, wie ein gesundheitsförderndes Sportprogramm in den betrieblichen Alltag eingebunden werden kann und welche konkreten Verbesserungen dadurch zu erwarten sind.

Das Projekt war zeitlich auf insgesamt sechs Monate (Anfang Oktober 2005 bis Ende April 2006) begrenzt und wurde mit den MitarbeiterInnen der BAUMANN/GLAS/1886 GmbH in Baumgartenberg/O.Ö. durchgeführt. Das Glasbauunternehmen beschäftigt derzeit 105 MitarbeiterInnen und erwirtschaftet derzeit einen geplanten Jahresumsatz von 14,2 Mio. Euro für das Jahr 2006.

Innerhalb eines Zeitraums von vier Monaten wurde im Betrieb und dessen Umfeld ein betriebliches Sport- und Bewegungsprogramm angeboten, das zweimal pro Woche (jew. 60 min Dauer) nach Dienstschluss abgehalten wurde. Der Schwerpunkt des Interventionsprogramms lag bei einem moderaten Ausdauer-Gruppentraining. Es gliederte sich in Nordic-Walking und Indoor-Training. Die Untersuchung sollte einerseits eine Verbesserung der körperlich-geistigen Befindlichkeit der einzelnen MitarbeiterInnen und andererseits die Integration des Sportprogramms in den betrieblichen Alltag nachweisen. Als Mittel zur Überprüfung der Maßnahmen wurden zwei Fahrradergometrien (Ausbelastungstest mit 25 Watt-Stufen, 2 min/Stufe) zu Beginn und Ende der Interventionsphase, drei Fragebögen und ein Interview mit dem Geschäftsführer eingesetzt.

Die oben genannten Sport- und Bewegungsangebote wurden in der Gesamtheit sehr gut angenommen, sodass an den Trainingseinheiten durchschnittlich 15 Personen teilnahmen, was einem Anteil von 30% der ständig am Unternehmenssitz tätigen MitarbeiterInnen entspricht.

Ergebnisse

Durch die Trainingsintervention kam es zu einer signifikanten Verbesserung der erzielten Maximalleistung bei der Fahrradergometrie. Außerdem konnte bei fünf von

sieben Probanden, eine signifikante Reduktion der Herzfrequenzwerte in allen Belastungsstufen der Fahrradergometrie nachgewiesen werden (s. Abb.2); (vgl. dazu Weineck 2000 und Schmidt et al. 1994). Insgesamt kann aufgrund dieser Ergebnisse von einer Ökonomisierung des Herzkreislaufsystems (Senkung des Belastungs- und Ruhepulses, erhöhtes HMV usw.) der TeilnehmerInnen ausgegangen werden.

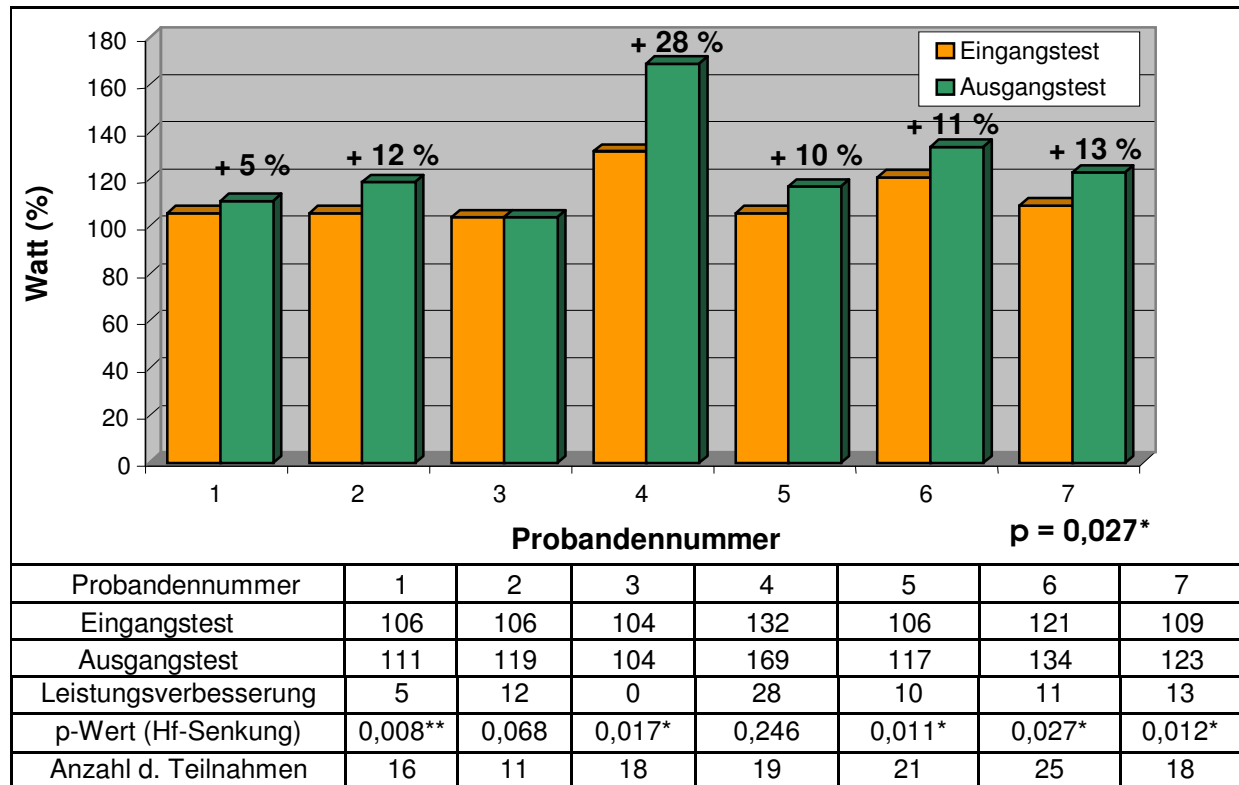
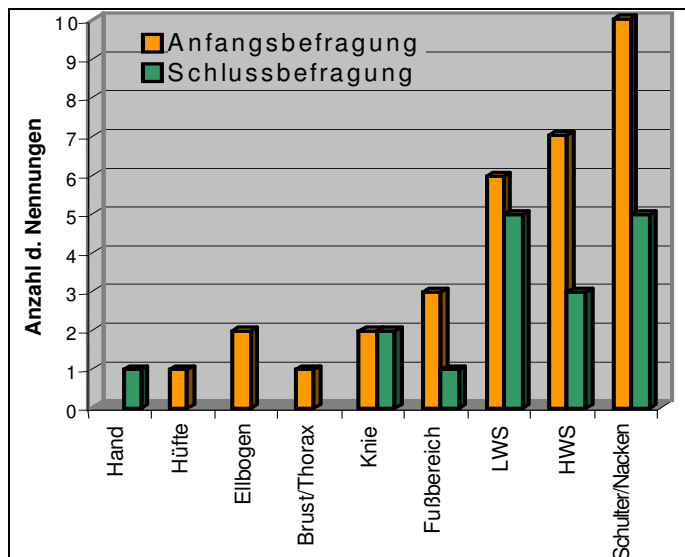


Abb.2: Erzielte Maximalleistung am Fahrradergometer (% zum individuellen Normwert) und p-Werte bezüglich Herzfrequenzsenkung

Aufgrund der Fragebögen konnte nachgewiesen werden, dass die gesetzten Maßnahmen den TeilnehmerInnen einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit brachten und dass durch das Training Stress abgebaut werden konnte. Mehr als die Hälfte der Trainingsgruppe (56 %) war während des Projektes sportlich aktiver als in der Zeit vor dem Projektstart.

Auch die Erfolgskriterien bezüglich der Integration der sportlichen Aktivitäten in den betrieblichen Alltag konnten erfüllt werden, da eine Kerngruppe die wöchentlichen Trainings auch nach Projektende weiterführte.

Im weiteren kam es zur Reduktion von regelmäßigen, den Bewegungsapparat betreffenden, körperlichen Beschwerden der Teilnehmergruppe (ersichtlich in Abb.2). Auch Antilla et al. 1999 und Karvonen et al. 2000 kamen in ihren Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen.



Sowohl die Gesamtanzahl der Beschwerden als auch die Beschwerden pro Person waren rückläufig. Besonders auffallend ist der Rückgang in den Bereichen „Schulter/Nacken“ und „Halswirbelsäule“.

Abb.1: Antworten zur Frage: „Haben Sie regelmäßige, den Bewegungsapparat betreffende, körperliche Beschwerden? Wenn ja, wo?“

Perspektiven

Das Projekt „Baumann in Bewegung“ konnte in jedem Hinblick mit großem Erfolg abgeschlossen werden. Es wurde belegt, dass betriebliche Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung schon mit einfachen Maßnahmen effektiv und zielführend ist. Vor allem hat sich gezeigt, dass betriebliche Sport- und Bewegungsangebote nicht nur für Großbetriebe „reserviert“ sind, sondern dass es auch für kleine bzw. mittelgroße Betriebe sehr attraktiv ist ein von Sportwissenschaftlern und Arbeitsmedizinern geleitetes betriebliches Sportprogramm in Anspruch zu nehmen.

Literatur

- ♦ Anttila / Holopainen / Jokinen. (1999). Polewalking and the effect of regular 12-week polewalking exercise on neck and shoulder symptoms, the mobility of the cervical and thoracic spine and aerobic capacity. Final project work. Helsinki IV College for health care professionals.
- ♦ Bamberg, E. / Ducki, A. / Metz, A.-M. (1998). Handlungsbedingungen und Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung. In: Bamberg, E. / Ducki, A. / Metz, A.-M. (Hrsg.). Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. Arbeits- und organisationspsychologische Methoden und Konzepte (S. 17 - 36). Göttingen: Verlag für Angewandte Psychologie.
- ♦ Helmenstein, C. / Hofmarcher, M. / Kleissner, A. / Riedel, M. / Röhring, G. / Schnabl A. (2004). Ökonomischer Nutzen Betrieblicher Gesundheitsförderung. Endbericht, Studie im Auftrag des Bundeskanzleramts, Sektion Sport. Wien: Institut für Höhere Studien (IHS).
- ♦ Karvonen / Mörsky / Tolppala / Varis. (2001). The effects of stick walking on neck and shoulder pain in office workers. Final project work. Mikkeli Polytechnic School. Degree programme of Physiotherapy.
- ♦ Pelikan, J. M. / Demmer, H. / Hurrelmann, K. (Hrsg.)(1993). Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung. Konzepte, Strategien und Projekte für Betriebe, Krankenhäuser und Schulen. Weinheim und München: Juventa.
- ♦ Schmidt, A. / Treixler, M. / Bräuer, G. / Simon, G. (1994). Einfluß eines niedrig dosierten Ausdauertrainings auf die körperliche Leistungsfähigkeit und kardiovaskuläre Risikofaktoren. In: Liesen, H. / Weiß, M. / Baum, M. (Hrsg.). Regulations- und Repairmechanismen. (S. 312 – 315). Köln: Deutscher Ärzte Verlag.
- ♦ Weineck, J.¹ (2000). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Balingen: Spitta.