

Berlin, 08. Mai 2008

60 Prozent der Arbeitnehmer machen nicht genügend Pausen – Unternehmen fördern mehr Bewegung und gesunde Ernährung

Beinahe jeder zweite Beschäftigte in Deutschland sitzt fast den ganzen Tag im Büro. 60 Prozent machen Arbeitszeitexperten zufolge nicht genügend Pausen. Kommt mittags noch eine üppige Mahlzeit dazu, sind Leistungstiefs, Rückenschmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen häufig die Folge. „Das schadet nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern senkt auch die Produktivität im Betrieb“, erklärt Dr. Hildegard Demmer, Stellvertreterin des Vorstandes des BKK Bundesverbandes.

Bei den Partnern der Kampagne Move Europe gehört gesunde Ernährung und Bewegung in der Mittagspause bereits zum Arbeitsalltag. In Kooperation mit der Europäischen Kommission will Move Europe die Bedeutung der betrieblichen Gesundheitsförderung europaweit stärken. Allein in Deutschland unterstützen die Kampagne mehr als 400 namhafte Firmen. Interessierte Unternehmen haben bis 18. Juli 2008 die Gelegenheit sich unter www.move-europe.de für den Unternehmenspreis Gesundheit 2008 zu bewerben.

Fahrbares Fitnessstudio am Arbeitsplatz

Bisher haben sich die Unternehmen schon viel einfallen lassen, um mehr Bewegung in den Job zu bringen. Beim Autobauer Daimler kommt das „Kraftwerk Mobil“ direkt an den Arbeitsplatz: Ein fahrbares Fitnessstudio, ermöglicht den Arbeitern in der Produktion ein Ausgleichstraining für den Rücken. Beim Softwareentwickler SAP ist Tai Chi, Aqua

Fitness oder Nordic Walking angesagt oder ein Training im eigenen Sportstudio. Ausreichend Bewegung steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und beugt gesundheitlichen Risiken vor, sondern hebt auch die Stimmung, stärkt das Selbstvertrauen und fördert eine gesündere Lebensweise.

Gesunde Ernährung steigert die Leistung im Job

Die Zeiten in denen es in Unternehmen fettes Kantinenessen gab sind vorbei. Statt dessen werden besonders auf die jeweilige Tätigkeit abgestimmte Mahlzeiten angeboten. Daimler leistet sich ein eigenes Kompetenzzentrum zur Ernährung der Mitarbeiter. An mehreren Standorten in Deutschland setzen lokale Teams die Aktionen mit Vitalbuffets, gesunden Verkaufsshops und Ernährungsberatung um. Beim Informationsdienstleister Datev gibt es in der Kantine mediterrane Küche mit viel Gemüse und mehr Fisch statt Fleisch. Etwas ganz besonderes haben sich die Pinneberger Verkehrsbetriebe einfallen lassen: Sie versorgen ihre Fahrer schon mal mit gesunden Lunchpaketen, wenn diese keine Möglichkeit haben, in die Kantine zu gehen. Damit sie auf der Strecke nicht schlapp machen und auch noch fit in den Feierabend gehen.

Move Europe ist eine Initiative des Europäischen Netzwerks zur betrieblichen Gesundheitsförderung (ENWHP). Der BKK Bundesverband koordiniert die zunächst bis 2009 angesetzte Kampagne sowohl in Deutschland als auch europaweit. Allein in Deutschland unterstützen die Kampagne mehr als 400 namhafte Unternehmen. Interessierte Unternehmen können ihre Gesundheitsförderungsmaßnahmen unter www.move-europe.de überprüfen und Move Europe-Partner werden. Bewerbungen für den Unternehmenspreis Gesundheit sind noch bis 18. Juli 2008 möglich. Weitere Informationen zu Arbeitsunfähigkeit und ihren Ursachen finden Interessierte im Internet unter www.bkk.de.