

i.Punkt 19

September 2007 · www.iga-info.de



Sport, Gesundheit, Arbeit – Unternehmen in Bewegung

Sportliche Aktivität nutzt der Gesundheit – psychisch, physisch und sozial, das gilt für alle Altersklassen. Besonders Erwachsene, die im Arbeitsalltag häufig sitzen oder stehen und teilweise zusätzlich monotone Bewegungsabläufe ausführen, können Sport für sich nutzen: Bewegung verbessert Haltungs- und Muskelschwächen, hilft negativen Stressfolgen vorzubeugen und sie zu bewältigen und unterstützt insgesamt eine gesündere Lebensweise. Warum also den Sport nicht gleich im Unternehmen selbst anbieten und betreiben?

Unternehmen sind als soziale Systeme zu verstehen, die einen starken Einfluss auf die Gesundheit ausüben und in denen zugleich die Arbeits- und Lebensbedingungen gesund gestaltet und positiv beeinflusst werden können. So tragen Sportangebote der Betriebe dazu bei, die Mitarbeiter gesund, leistungsfähig und motiviert zu halten. Das Unternehmen ist also ein guter Ort für Sport.

Die Betriebe selbst und ihre Beschäftigten sind außerdem durch die sich verändernde Arbeitswelt gefordert. Zunehmend komplexere Arbeitsaufgaben stellen höhere Anforderungen an Innovations- und Teamfähigkeit. Der hohe Anteil von Bildschirmtätigkeiten trägt

zum Bewegungsmangel bei. Daneben gibt es weiterhin Unternehmen, in denen arbeitsbedingte körperliche Belastungen zu Beschwerden und Krankheiten des Bewegungsapparates führen. Diese Rahmenbedingungen sollten berücksichtigt werden, wenn man über Gesundheit und Unternehmenssport spricht. Gefragt ist ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem Unfallschutz, Gesundheitsmanagement und Sport eng verzahnt sind.



Baustein des Gesundheitsmanagements

Moderne Sport- und Bewegungsangebote, die in einem ganzheitlichen Sinne gesundheitsförderlich wirksam sind, stellen einen wichtigen Baustein im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements dar. Sie sollten auch strukturell in den Bereich der Human Resources oder des Gesundheitsmanagements integriert werden. Sinnvoll ist die interne Vernetzung mit dem Arbeits- und Gesundheitsschutz, der Arbeitsmedizin, der Personalarbeit, der Personal- und Organisationsentwicklung, der Sozialberatung sowie extern mit der Krankenkasse und der zuständigen Unfallversicherung. Dies ermöglicht Synergien, die in Anbetracht begrenzter finanzieller und personeller Ressourcen und einer älter werdenden Belegschaft für Unternehmen und Gesellschaft zunehmend wichtiger werden.

Der i-Punkt greift die Diskussionen, Ergebnisse und geforderten Konsequenzen der zweiten Tagung „Sport, Gesundheit, Arbeit – Unternehmen in Bewegung“ auf. „Corporate Activity“ und „Sport als Werkzeug der Personalentwicklung“ waren nur zwei der Schwerpunkte, die auf dem Programm der IGA-Tagung standen.

Die Vorträge der Tagung sind für Sie im Internet dokumentiert: www.iga-info.de/index.php?id=128.

Über uns

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung  

BKK

AOK
Die Gesundheitskasse

AEV - Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V.

In der Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA) kooperieren gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung, um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen. Gemeinsam werden Präventionsansätze für die Arbeitswelt weiterentwickelt und vorhandene Methoden oder Erkenntnisse für die Praxis nutzbar gemacht. IGA erarbeitet Lösungen und gibt Impulse zu den Schwerpunkten: Präventionsziele, Arbeit im Wandel, Gestaltung gesunder Arbeit und Wirksamkeit von Prävention. Darüber hinaus fördert IGA in verschiedenen Projekten Vernetzung und Informationsaustausch.

IGA wird getragen vom BKK Bundesverband, der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und dem AOK-Bundesverband. Neuer Partner ist der Arbeiter-Ersatzkassen-Verband (AEV). www.iga-info.de

Betriebssport – Unternehmenssport – Corporate Activity

Die Interessen und Bedürfnisse der Beschäftigten und die Rahmenbedingungen des Unternehmens sollten bei einem ganzheitlichen Ansatz berücksichtigt werden.

Betriebssport ist eher angebotsorientiert. Im Mittelpunkt der Bemühungen steht der Mensch, es geht um seine Gesundheit.

Der moderne **Unternehmenssport** bietet den Mitarbeitern über die traditionellen Sportarten hinaus neue Aktivitäten in den Bereichen Freizeit-, Trend- und Gesundheitssport. Diese reichen von Indoorcycling bis QiGong, von Fitness bis Golf. Weitere Angebote für die Mitarbeiter können Maßnahmen der Stressbewältigung oder die Unterstützung durch Ernährungsberatung sein. Das alles motiviert Mitarbeiter und Führungskräfte zu einem gesunden Lebensstil. Der Gesundheitszustand und die Leistungsfähigkeit kann nachhaltig verbessert werden. Positive Nebeneffekte der Einbindung in Sportgruppen sind außerdem soziale Integration und Unterstützung.

Corporate Activity übernimmt Elemente des Unternehmenssportes und bindet die Unternehmensleitung ein, indem beispielsweise der Nutzen und der Gewinn von Sport für das Unternehmen sichtbar gemacht wird. Es berücksichtigt außerdem Rahmenbedingungen wie Unternehmensleitbild oder Mitarbeiterstruktur, bezieht weitere Akteure (etwa Krankenkassen) ein und orientiert sich an den Mitarbeitern als Kunden. Damit weist es die meisten Elemente eines ganzheitlichen Ansatzes auf und bietet viele Schnittstellen zum Gesundheitsmanagement.

Kleine und mittelständische Unternehmen

Diese Betriebe können ihren Mitarbeitern Sportangebote machen, in dem sie z.B. mit anderen Unternehmen, Vereinen oder ähnlichen Sporteinrichtungen kooperieren. Darüber hinaus können Betriebe heute vielfach auf externe Dienstleister zurückgreifen, die Sportangebote speziell zugeschnitten auf das jeweilige Unternehmen entwickeln und durchführen.

Sport und Gesundheit

In den letzten Jahren gab es eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen und Befragungen, die den gesundheitlichen Nutzen sportlicher Aktivitäten belegen. Im Rahmen des Gesundheitssurveys 2003 wurde eine Umfrage zu sportlichen Aktivitäten durchgeführt. Dabei ging es u.a. darum, den Sport als Aspekt für eine gesunde Lebensweise zu beschreiben. Dazu wurden Zusammenhänge zum Rauchen (aktueller Raucher), zum Alkoholkonsum (selbstberichteter mittlerer oder höherer Konsum) und starkem Übergewicht (Body-Mass-Index höher als 30) dargestellt. So konnte gezeigt werden, dass sportlich aktive Männer

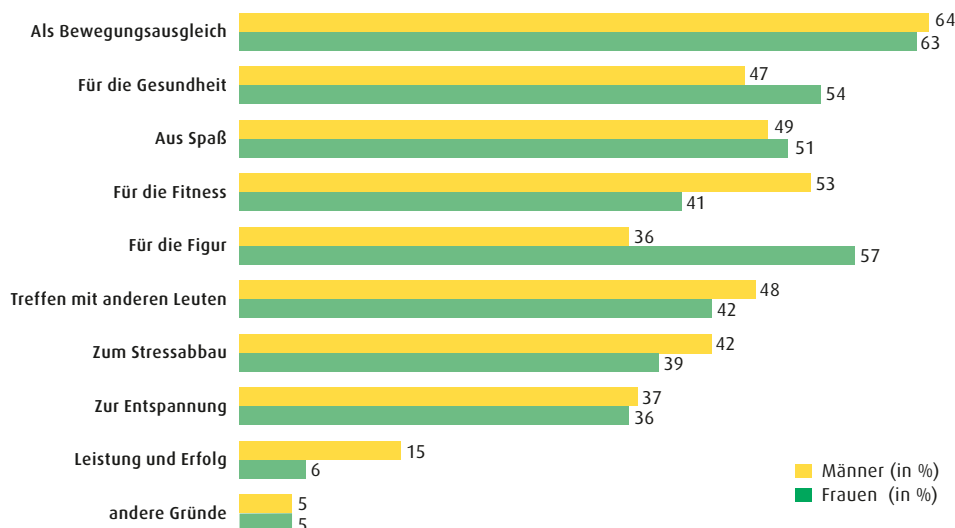
und Frauen seltener rauchen und zu einem geringeren Anteil fettleibig sind. Im Alkoholkonsum gab es keine Unterschiede¹.

Studien zur Frage der Wirksamkeit von sportlicher Aktivität und psychischen Erkrankungen stellen fest, dass bei einer Reihe von Patienten Depressionen und Angst durch sportliche Aktivität reduziert werden können².

¹ Lampert, T.; Mensink, G.B.M.; Ziese, T., 2005: Sport und Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz. Heft 12.

² Schwenkmetzger, P., 1996: Depressionen und Angst. In: Bös, K., Brehm, W. (Hrsg.): Gesundheitssport. Ein Handbuch. Schorndorf.

Motive für Sport:



Die meisten Menschen treiben Sport, um sich zu bewegen. Aber das ist nicht der einzige Anlass. Frauen machen häufig Sport, um gezielt etwas für die Gesundheit oder für die Figur zu tun. Eine nicht geringe Zahl von Personen möchte mit dem Sport auch Stress abbauen.

Quelle: Allensbacher Archiv 2000; Grafik BKK Bundesverband



Gegen Unfälle versichert

Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung garantieren bei Sportunfällen die gleichen Leistungen wie bei Arbeitsunfällen, wenn es sich um ein vom Unternehmen getragenes Sportangebot handelt (u.a. Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit, regelmäßige Durchführung, vom Unternehmen organisiert). Außerdem entwickeln Berufsgenossenschaften Maßnahmen, um Sport im Betrieb sicherer zu gestalten.

Engagement der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenversicherungen helfen dabei, Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten auszugleichen. Bewegungsprogramme zur Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken machten 2004 rund 70 Prozent der geförderten Präventionsaktivitäten aus.

Weitergehende Informationen:
projektteam@iga-info.de

Impressum

Hrsg.:

BKK BV, DGUV, AOK-BV und AEV, September 2007.

Verantwortlicher Redakteur:

Jürgen Wolters,
BKK Bundesverband

Layout/Grafik:

Heimrich & Hannot, Dresden

Druck:

Medienhaus Lißner

Fotos:

BGAG – Institut Arbeit und Gesundheit/Männel