

# Bewegung ins Büro bringen

Serie TechMoteum: „Movedu“ – Gesundheitsförderung für Unternehmen

Kornwestheim. „Wenn ein Unternehmer die Gesundheit seiner Angestellten fördert, kostet ihn das weniger als Fehlzeiten wegen Krankheit“, sagt Beate Missalek. Mit ihrer Firma „Movedu“, die seit Januar 2001 ihren Sitz im TechMoteum hat, stellt sie Gesundheitsprojekte für Unternehmen zusammen, die individuell auf die jeweilige Arbeitsplatzsituation zugeschnitten sind.

Von SUSANNE MATHES

Verspannter Nacken, Rückenschmerzen, Augenprobleme – heutzutage Zivilisationskrankheiten, die die Arbeit am Bildschirm fast automatisch mit sich bringt. Genau hier setzt die junge Kornwestheimer Firma an. Man kann am Arbeitsplatz nämlich durchaus etwas für die Gesundheit tun, und das ist nicht unbedingt mit großem Zeitaufwand verbunden: „Jeden Tag fünf Minuten lang seine Übungen zu machen ist besser, als das einmal in der Woche eine Stunde lang zu tun“, sagt Beate Missalek. „Wir sehen uns als Dienstleister im Gesundheitssystem. Wir wollen mehr Bewegung in die Büros bringen. Das kommt den Arbeitnehmern und den Unternehmen zugute.“ Regelmäßige Übungen, die in der ganz normalen Alltagsbekleidung am Arbeitsplatz vorgenommen werden, bilden die Grundlage dafür.

Beate Missalek ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin und seit mehr als zehn Jahren in den Bereichen Gesundheit und Fitness tätig – Schwerpunkt Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung. Unter anderem macht sie Gesundheitsseminare für DaimlerChrysler. Im Jahr 2000 gründete sie die Firma „Move-

du – Gesundheitsmanagement Missalek“, arbeitete zunächst von zu Hause aus und hat jetzt ein Büro im TechMoteum. Momentan arbeitet sie noch zusammen mit ihrem Mann Thorbjörn und einigen freiberuflichen Mitarbeitern; einen moderaten Ausbau ihres Unternehmens hat sie aber durchaus im Hinterkopf.

„Movedu“ (sprich [mo've:du:]) setzt sich aus den englischen Wörtern „movement“ (Bewegung) und „education“ (Ausbildung, Erziehung) zusammen. Die Kornwestheimer Firma konzipiert präventive Gesundheitsprogramme und nutzt dafür gezielt die neuen Medien. Die Gesundheitsprogramme sind genau auf den jeweiligen Auftraggeber zugeschnitten: „Ein Call-Center braucht natürlich ein anderes Programm als ein Produktionsbetrieb“, erklärt die Firmeninhaberin.

## „Motivierte Mitarbeiter steigern die Produktivität“

Erhält „Movedu“ einen Auftrag, macht Beate Missalek zunächst eine Bestandsaufnahme, erstellt eine Bedarfsanalyse und entwickelt dann ein Konzept. Sie analysiert die Arbeitsplätze, schaut sich die Abläufe an und entwickelt dann die passenden Bewegungsübungen, die mobilisieren, die Durchblutung fördern und entspannen sollen.

Die Arbeitnehmer werden auf Vorträgen, Seminaren und Tagungen für das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz sensibilisiert. Die Umsetzung erfolgt dann durch animierte Bildschirmprogramme: Jeder Arbeitnehmer erhält ein kleines Trainingsprogramm, das er selbstständig in seinen gewohnten Arbeitsablauf einbaut. Startet er das Programm, bekommt er hintereinander fünf Übungen gezeigt. Auf dem Bildschirm ist Beate Missalek zu sehen, die jede einzelne Übung vormacht – beispielsweise Ellenbogen stemmen, Rumpf strecken oder Schulterkreisen. Der Arbeitnehmer macht die Übung an seinem Arbeitsplatz mit. „Jede Übung dauert eine Minute, dann rechnen wir noch eine Überlappungszeit von einer Minute – also

dauert das ganze sechs Minuten“, erklärt Missalek. Jede Woche kommt eine neue Übung dazu, eine alte fällt aus dem Programm heraus. Daraus ergibt sich im ersten Jahr ein Pool von 55 Übungen; in den folgenden Jahren wird dann auf diesen Pool zurückgegriffen und die Übungsauswahl regelmäßig erweitert.

Beate Missaleks Mann Thorbjörn gestaltet diese Übungsprogramme als HTML, Bild Flash oder Videodateien. „Gestalterisch kann man da unheimlich viel machen, aber wir wollen die Programme möglichst einfach halten, damit es auch die Leute handhaben können, die sich mit Computern nicht so gut auskennen.“ Damit sich die Beschäftigten stärker mit „ihrem“ Gesundheitsprogramm identifizieren, wird es mit dem jeweiligen Firmenlogo ausgestattet.

„Wir sind positiv überrascht, wie gut die Übungen bei den Leuten ankommen“, berichtet Beate Missalek: „Weil es alle machen, ist es keinem peinlich oder unangenehm. Die Übungen gehören einfach dazu.“ Als Ansprechpartnerin steht sie den Beteiligten jederzeit zur Verfügung, begleitet den Prozess, und mit der Zeit entwickeln sich die Übungsprogramme in den Betrieben zum Selbstläufer: die Arbeitnehmer sind sensibilisiert, achten auf ihre Haltung am Schreibtisch und machen ihr Schulterkreisen auch mal, wenn sie gerade an der Kaffeemaschine stehen.

„Gesunde Mitarbeiter bedeuten für jede Firma ein sicheres Stammkapital. Eine verantwortungsvolle Firma kümmert sich darum, dass sich der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz wohl fühlt“, sagt Beate Missalek und begründet: „Motivierte Mitarbeiter steigern Leistung und Produktivität, und Prävention senkt langfristig Kosten durch eine geringere Krankheitsquote.“ Um das zu erreichen, seien die „Movedu“-Gesundheitsprogramme zwar kein Allheilmittel, aber doch ein effektives Zusatzmittel. Auch wenn das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland noch nicht so aktuell sei wie beispielsweise in den USA: Auch hier zu Lande wachse langsam die Sensibilität dafür.



Erschienen: Dienstag, 16. Oktober 2001