

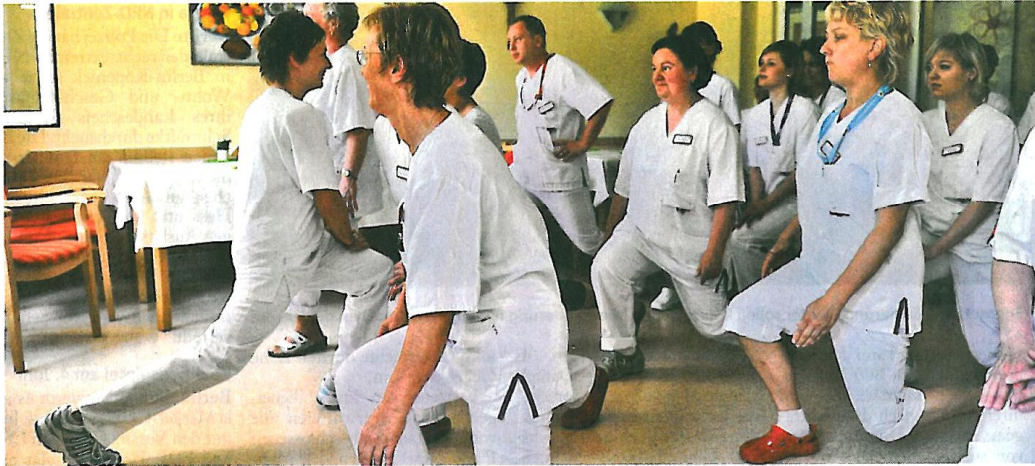
# Eichsfelder Tageblatt

Freitag, 25. Mai 2012

Niedersächsische Morgenpost • Göttinger Zeitung seit 1889

Nr. 121 – 21. Woche € 1,40

## „Fit for Work“: Sportübungen am Arbeitsplatz



Teambuildend, spaßig und effektiv: So bewerten die Altenpflegerinnen und -pfleger die täglichen Gymnastikübungen am Arbeitsplatz. Pförtner

Duderstadt (ak). Sport ist Mord? Dieser Meinung sind die Mitarbeiter des Duderstädter Altenpflegeheims St. Martini nicht. Im Gegenteil – sie begeistern sich für körperliche Ertüchtigung und absolvieren sogar am Arbeitsplatz freiwillig gymnastische Übungen. „Fit for Work“ heißen die zehnmütigen Trainingseinheiten an denen die Altenpfleger täglich im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements teilnehmen. Gesundheits- und Krankenpflegeschulleiterin Ulrike Otto und Hausoberin Schwester Cárola Brun sehen sich in der Pflicht, das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern: Gerade wegen des anstrengenden Alltags in einem Beruf, der immer wichtiger werde, argumentieren sie. ▶ Seite 9

# EICHSFELD

Freitag, 25. Mai 2012

DUDERSTADT – GIEBOLDEHAUSEN – RADOLFSHAUSEN

## Gesundheitsmanagement fürs Betriebsklima

St. Martinis Altenpfleger sind „Fit for Work“ / Zehn-Minuten-Gymnastik gegen Nackenschmerz

VON ANNA KLEIMANN

Hat man bei der Arbeit nicht manchmal große Lust, die Musik einfach mal bis zum Anschlag aufzudrehen, auf den Tisch zu springen und sich den ganzen Stress von der Seele zu tanzen? Die Altenpfleger in St. Martini dürfen das. Allerdings ohne Tisch. Was sich jeden Tag pünktlich um 13 Uhr im Konferenzraum des Altenpflegetrakts abspielt, läuft unter Betriebs-sport. Zumindestens hätte das früher so geheißen, heute nennt sich das „Fit for Work“ und gehört zum groß angelegten Projekt „betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Es ist zum internationalen Trend geworden, die Mitarbeiter nicht mehr nur wie bloße Arbeitsmaschinen zu behandeln. Die Duderstädter gehören zu den Pionieren auf dem Gebiet. Hier geht es nicht um auf Gymnastikbällen sitzende Chefs oder Bürogolf-Turniere – das erklärte Ziel sei es, „Arbeitsbelastung zu verringern, gesundheitliche Beschwerden zu lindern und ein gutes Betriebsklima herzustellen“, sagt Ulrike Otto, Betreuerin des Projekts. Und das während der Arbeitszeit.

Kurz vor Schichtwechsel gibt es ein aufgeregtes Gewusel im Flur. 18 Krankenschwester und -pflegerinnen schleusen sich durch die Eingangstür des Konferenzzimmers und warten gut gelaunt auf Krankengymnastin Doreen Klesel. Sie leitet die



Krankengymnastin Doreen Klesel (links) in Aktion: die Altenpfleger sollen bis zum Rentenalter und darüber hinaus fit sein. Pförtner

Übung. Ausfallschritt, Kopfdrehung, Arme, Beine und Nacken werden gedehnt. „Der Nackenbereich ist besonders wichtig“, sagt Klesel. Das häufige Heben und Wenden der Patienten hinterlasse viele Verspannungen. Aber dagegen wird jetzt etwas unternommen. Seit Anfang Mai stehen diese zehn Mi-

nuten Power-Gymnastik jeden Tag auf dem Dienstplan.

Selbst Krankenhaus-Oberin Schwester Cárola schaut vorbei und schwingt zum Hip-Hop-Remix von „Staying Alive“ die Arme durch die Luft. „Mit Musik geht alles besser“, ruft sie vergnügt. Projektbetreuerin Otto hatte anfangs eigentlich

mit Skepsis gerechnet, aber es seien alle Feuer und Flamme für die Neuerung. „Es bringt mir eine Menge“, sagt Altenpflegerin Mara Pogorzalek (57), „vor allem Spaß und Erholung von allem, was einen über Tag so nervt.“ Um den Altenpflegeberuf attraktiver zu machen und dem demographischen Wandel

zu begegnen, beinhaltet das Gesundheitsmanagement-Projekt noch viele weitere Punkte, wie beispielsweise Rückenschulen. Die Zehn-Minuten-Gymnastik wird in drei Monaten evaluiert. Je nach Mitarbeiter-Motivator werden dann noch weitere Sportarten wie Qigong oder Nordic Walking angeboten.