

Pressemitteilung

# Gesundheitstag für die Mitarbeiter im Klinikum Karlsburg

Betriebliche Gesundheitsförderung für eine höhere Fitness

Patienten und Mitarbeiter staunten am Mittwoch nicht schlecht: Frischzubereitete Smoothies im Foyer des Klinikums Karlsburg. Wahlweise aus Früchten oder Gemüse gezaubert. Die Ernährungsberaterinnen des Herz- und Diabeteszentrums schnippelten, mixten und gaben neben Rezepten auch Ratschläge für eine gesunde Küche. Zubereitet wurden die vitaminreichen Softdrinks für die Mitarbeiter des Klinikums, die im gesamten Haupthaus an Aktionen rund um die Gesundheit teilnehmen konnten. Diese reichten vom ausführlichen Gesundheitscheck, über Fitnesstraining im Flugsimulator, videounterstützter Laufanalyse, Fußdruckmessung bis hin zur Pausengymnastik.

„Die betriebliche Gesundheitsförderung wird wichtiger, um Stress und Arbeitsbelastung etwas entgegenzusetzen und die Fitness der Mitarbeiter zu erhöhen“, sagte Thomas Meier, Vertriebsbeauftragter von der Krankenkasse Barmer. Er beriet die Beschäftigten des Klinikums nach eingehender Analyse von Blutdruck, Gewicht, Muskelmasse, Körperfett sowie weiteren Parametern. Die meisten kamen mit Muskelverspannungen und Rückenproblemen zu ihm. „Täglich 15 Minuten Morgengymnastik können Wunder bewirken“, erzählte der sportliche Mann lächelnd. Der Barmer-Manager geht regelmäßig auf Menschen im Arbeitsumfeld zu und organisiert Fitnessprogramme nach Feierabend vor Ort. „Unsere Erfahrung besagt: Wer erst einmal zu Hause angekommen ist, geht nicht mehr ins Fitnesscenter.“

Die Idee zum Gesundheitstag hatten die Schwestern, Pfleger und Ärzte des Klinikums. Im Frühjahr schlossen sich sieben Angestellte aus allen Abteilungen des Klinikums zu einem „Steuerkreis Betriebliche Gesundheit“ zusammen. „Die Belastungen in einem Krankenhaus sind körperlich, aber auch psychisch hoch. Es ist manchmal schwer, loszulassen und nicht noch die Sorgen der Patienten mit nach Haus zu nehmen“, meinte Psychologin Mandy Kuschel. Betriebsrätin Jana Reise fügte hinzu: „Bei Drei-Schicht-System und langen Arbeitstagen ist ein Ausgleich wichtig. Wir versuchen, unseren Kollegen Angebote zu machen.“

Bei vielen Mitarbeitern kam der Flugsimulator „Icaros“, der bei regelmäßigem Training die Koordinationsfähigkeit erhöht, sehr gut an. Wie Superman flog auf der „Metallschaukel“ Anne Albrecht von der Kardiologie-Station mit einer Virtual-Reality-Brille über die Alpen hinweg und freute sich, dass sie allein durch die Verlagerung des Körpers alle Hindernisse in der Computer-Simulation bewältigte. Indessen stärkten andere Kollegen an ihrem Arbeitsplatz im Großraumbüro ihre Rückenmuskulatur mit Dehnübungen.

„Natürlich ist die Gesundheit der Mitarbeiter auch im Interesse des Arbeitgebers, der deshalb diese Aktion unterstützt“, sagte Verwaltungsleiterin Iris Brinkmann. Die Teilnahme am Gesundheitstag war im Rahmen der Arbeitszeit möglich. Gemeinsam mit den Krankenkassen wird demnächst ausgelotet, welches Trainingsangebot den Mitarbeitern im Klinikum gemacht werden sollte. Eine fachgerechte Anleitung, darin sind sich alle einig, ist die Grundlage eines langfristigen Erfolgs für die Gesundheit.