



Hochkarätig besetzte Gesprächsrunde zum Thema „Gesund im Job“ (v. li.): Schokolatier Walter Heindl, Volkshilfe-Wien-Projektmanager Martin Glashüttner, Rewe-Personalchef Johannes Zimmerl, Radsportlegende und Motivationscoach Gerhard Zadrobilek.

# Wie Firmen Mitarbeiter fit halten

Auftakt zur neuen Seite „Personalsrunde“, die ab jetzt einmal monatlich im Karriereteil der „Kronen Zeitung“ erscheint. Bei der ersten hochkarätig besetzten Diskussionsrunde ging es um die Frage, was Betriebe tun können, damit ihre Mitarbeiter fit bleiben.

„Wir haben 2008 mit der betrieblichen Gesundheitsförderung begonnen“, sagt Rewe-Personalchef Johannes Zimmerl. „Initialzündung war für mich eine Jubilarsfeier. Einige Jubilare – Mitarbeiter, die 20, 25 oder 30 Jahre im Unternehmen waren – hatten wegen Übergewicht Probleme, die Stufen zur Bühne hochzusteigen.“ Also rief Zimmerl ein Pilotprojekt ins Leben, an dem rund 800 Mitarbeiter von Billa, Bipa, Penny und Merkur teilnahmen. Mittels anonymisierter Umfrage wurde ermittelt, ob sie sich z. B. krank oder überlastet fühlen. Daraus wurden Maßnahmen abgeleitet: Wer etwa eine Gesundheitsuntersuchung macht, bekommt gegen Be-

## Betriebe können mit Maßnahmen für die Gesundheit ihr Image verbessern



stätigung des Arztes den Tag frei. Rewe stellt Lehrlingen nun Gesundheitsschuhe zur Verfügung und gestaltete Kassenarbeitsplätze ergonomischer.

Schokoladen-Hersteller Walter Heindl wiederum sponsert seinen Beschäftigten das Fitness-Center: „Alle unsere Mitarbeiter bekommen die Jahreskarte im Club ‚Manhattan‘ um 650 statt um 1300 Euro.“ Verwaltungspersonal und Verkäuferinnen in den Filialen nutzen das Angebot auch, während es „schwer ist, einen Mitarbeiter, der den ganzen Tag am Fließband steht, zu motivieren, dass er am Abend noch trainieren geht“. Hingegen haben sich in einigen Filialen Verkäuferinnen zusammengetan und nehmen am „Frauenlauf“ teil. Heindl: „Erfolg

beim Frauenlauf zu haben, ist ein Erfolgserlebnis und fördert den Teamgeist.“ Auch wenn Kollegen zusammen ins Fitness-Center gehen und gemeinsam in der Sauna sitzen, habe das positive Auswirkungen aufs Berufsleben.

Ein Gesundheitsprojekt für mobile Pflegekräfte auf die Beine gestellt hat Martin Glashüttner von der Volkshilfe Wien: „Es sind meist Frauen, die alte oder kranke Menschen zu Hause betreuen, meist ohne Auto und mit niedrigem Einkommen. Die haben alles andere im Kopf, als etwas für die eigene Gesundheit zu tun.“ Glashüttner arbeitete eine moderne Initiative aus: „Pilates-Training“ klingt besser als ‚Rückenschule‘, hat aber den gleichen Effekt.“ Mittlerweile gibt es auch ‚Zumba‘-Workshops, eine Mischung aus Tanz und Aerobic. Konkret können die Pflegekräfte und Sozialarbeiter der Volkshilfe Wien einmal wöchentlich an einem Kurs teilnehmen.

Der ehemalige Radsport-Profi und heutige Motivations-Coach Gerhard Zadrobilek betont, dass Firmen neben der körperlichen

auch die geistige Fitness ihrer Belegschaft fördern sollten: „Das Thema ‚Burnout‘ ist ständiger Begleiter im Alltag der Unternehmen geworden.“ Gute Führungskräfte sollten erkennen, ob ein Mitarbeiter über- oder unterfordert ist. Um Kraft zu tanken, müsse es möglich sein, in der Freizeit abzuschalten. Chefs sollten ihre Mitarbeiter daher z. B. am Wochenende

„Auch das Thema ‚Burnout‘ ist ein ständiger Begleiter im Alltag der Unternehmen geworden.“

Gerhard Zadrobilek

oder im Urlaub nicht mit E-Mails bombardieren.

Auch Johannes Zimmerl von Rewe meint, dass „der Vorgesetzte eine Vorbildfunktion haben sollte“. Bei Heindl ist das jedenfalls so – der Unternehmer geht selbst ins Fitness-Center.

Für Firmen rechnen sich Gesundheitsprogramme. Bei Rewe stieg die Zufriedenheit der Teilnehmer, weshalb die Initiative ausgebaut wird. Die Volkshilfe Wien findet leichter Personal. Glashüttner: „Es hat sich herumgesprochen, dass sich die Firma um ihre Mitarbeiter kümmert.“

„Bei einer Jubilarsfeier hatten einige Mitarbeiter Probleme, die Stufen zur Bühne hochzusteigen.“

Johannes Zimmerl