

## Das gemeinsame Training bezahlt nicht immer der Chef

### Unternehmen sehen betriebliche Gesundheitsförderung noch skeptisch Erkrankungen von Muskeln, Skelett und Psyche nehmen stark zu

Von Ramona Nagel

**Chemnitz.** Ein Gesundheits-Check-up hat das Leben von Gunar Wähler vor reichlich einem Jahr grundlegend verändert. „Ich habe begriffen, dass ich umdenken und meine Lebensweise ändern muss“, sagt der Geschäftsführer der Chemnitzer Werbeagentur Dipinto. Die Beschwerden waren ernsthafte Warnzeichen. Früher „extrem“ und in vielen Sport- und Freizeitbereichen aktiv, fehlte nach der Gründung des Unternehmens im Jahr 1992 die Zeit für derlei Beschäftigung. Die Firma hatte Priorität und oftmals ersetzten Kaffee und Zigaretten Schlaf und Entspannung. Jetzt aber sollte – musste – alles anders werden. Ab sofort stand bei ihm Sport im Terminkalender. Doch was ist die richtige Sportart und welche Dosis?

Antworten auf diese Fragen gibt dem Marketing-Experten Axel Engelhardt, der sich mit seiner Firma Punktbalance unter anderen auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert hat. Der Sportwissenschaftler arbeitet aber nicht nur für den Firmenchef Trainingspläne aus. Ein bis zweimal wöchentlich steht auch gemeinsames Training für die fünf Mitarbeiter an – auf Firmenkosten. Das Training ist nach Wählers Erfahrung nicht nur gut für die Gruppendynamik, sondern zahlt sich auch durch höhere Motivation aus. „Die Kosten für das Training sind im Vergleich mit den gesparten Ausgaben für erkrankte Mitarbeiter deutlich geringer“, rechnet Engelhardt vor.

Erfolgsdruck und Stress sowie Computerarbeit beeinflussen zunehmend negativ die Gesundheit. Das hat das Wissenschaftliche Institut der Allgemeinen Ortskrankenkassen im Fehlzeitenreport 2003 ermittelt. Der Anteil der psychischen Erkrankungen wie Reaktionen auf schwere Belastungen sowie psychosomatische Erkrankungen an der Arbeitsunfähigkeit ist seit 1994 von 4,4 auf 6,9 Prozent gestiegen. Auch die Zahl der auf diesem Krankheitsbild basierenden Frühverrentungen hat deutlich zugenommen. Die volkswirtschaftlichen Kosten der Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen werden auf jährlich drei Milliarden Euro geschätzt.

Am häufigsten stehen auf den Krankenscheinen jedoch Diagnosen im Zusammenhang mit Erkrankungen von Muskeln und Skelett. War früher schwere körperliche Arbeit die Hauptursache, so entstehen diese Beschwerden nun durch veränderte Lebens- und Arbeitsgewohnheiten: Stundenlanges Sitzen am Computer und fehlender körperlicher Ausgleich. Ihr Anteil ist seit 1994 von 26,6 auf 28 Prozent gestiegen. Im gleichen Zeitraum haben Arbeitsbefreiungen wegen Herz- und Kreislauferkrankungen von 8,4 auf 6,8 Prozent abgenommen.

Mit dem Gesundheitsreform-Modernisierungsgesetz haben die Krankenkassen seit Jahresbeginn wieder mehr Möglichkeiten, ihre Mitglieder und die Arbeitgeber für vorbeugende Maßnahmen zu gewinnen. Rückenschule, Walking oder Stressbewältigung nennt Axel Engelhardt als einfache, aber wirkungsvolle Mittel gegen physische und psychische Schmerzen. Um die Breitenwirksamkeit ist es derzeit aber noch schlecht bestellt. Die Krankenkassen in Sachsen bemängeln, dass die meisten Unternehmen betriebliche Gesundheitsförderung schlichtweg ignorieren und damit an der falschen Stelle sparen. „Die Arbeitgeber müssen schnellstens umdenken“, sagte Simone Hartmann, Chefin der Techniker Krankenkasse in Sachsen.