

Achten Sie besser auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!

Prof. C. Diehm

Chefs tragen Verantwortung – auch für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Dazu müssen Sie mitunter zu unpopulären Maßnahmen greifen.

Wussten Sie, dass die Lebenserwartung deutscher Männer niedriger ist als in allen anderen westeuropäischen Ländern? Mich hat dieses Ergebnis einer aktuellen, groß angelegten WHO-Gesundheitsstudie überrascht. Auch bei deutschen Frauen sieht es nur unwesentlich besser aus. Trotz all der Tipps zu gesünderem Leben in den Medien, die auch in der Alltagskommunikation inzwischen eine große Rolle spielen.

Eine Wahrheit lautet: Die Botschaften eines lebensverlängernden Lebensstils sind bei bestimmten sozialen Gruppen, zu denen auch Manager gehören, längst angekommen. Es muss also eine Lücke geben zwischen jenen, die als Teil der Wirtschaftselite auf sich achten, und jenen, die als „normale“ Mitarbeiter weiterhin zu viel und das Falsche essen, sich zu wenig bewegen, rauchen und zu viel Alkohol konsumieren.

Die Konsequenz kann nur ein Appell sein: Wenn Sie in einer Führungsposition sind, dann nutzen Sie Ihren Einfluss, damit die Mitarbeiter in Ihrer Firma allgemein und Ihr persönliches Umfeld im Speziellen gesünder lebt. Das sollte nicht nur ein guter Vorsatz sein, weil wir an der Schwelle zum neuen Jahr stehen, der ab Mitte Januar wieder einkassiert wird. Es geht um echte Veränderungen im Betriebsalltag!

Hat Ihr Unternehmen einen Gesundheitsbeauftragten? Gibt es ein geschlossenes Konzept mit Maßnahmen, **wie die Gesundheit aller Mitarbeiter auf ein höheres Niveau gebracht werden könnte?** Es gibt sehr viele Ideen und Vorschläge, was Firmen im Gesundheitsbereich tun können.

Es fängt beim Essen an. Abertausende von Betriebskantinen kochen in **Deutschland**. Ein großartiges Instrument, mit dem gesteuert werden kann.

Einer meiner Patienten, ein bekannter Familienunternehmer, hat beim Bau seiner neuen Firmenzentrale großen Wert daraufgelegt, dass die Modernität auch beim Speiseplan der Kantine mit einzog. Frisches Obst und Gemüse, weniger fette Soßen und Süßspeisen, Suppen im Winter, weniger Fleisch, dafür mehr Auswahl an Fisch, das ganze Programm also.

Der Hebel, die Qualität des Essens über die Betriebskantinen zu verbessern, ist enorm. Es geht dabei nicht nur um eine vorbildliche Kantine in einer strahlenden Firmenzentrale, sondern auch um Verbesserungen in der Fläche in den kleineren Standorten und Niederlassungen. Überall sollte das Motto lauten: Weg mit Automaten mit Softdrinks und Schokoriegeln!

Die Grünen sind einmal mit der Idee des verordneten „Veggie Days“ auf die Nase gefallen. Zu viel staatliche Bevormundung. Der Ansatz ist trotzdem richtig, den arbeitenden Menschen das nachhaltige Angebot eines besseren Essens zu unterbreiten.

Das zweite große Thema heißt Vorsorge. Auch hier gilt: Führungskräfte wissen in aller Regel über die Bedeutung von Check-ups Bescheid. Unternehmen schicken ihre Manager zu Vorsorgeuntersuchungen und bezahlen diesen Service oft. Sie tun damit ihren wichtigsten Leuten etwas Gutes und am Ende lohnen sich die Investitionen auch für die Firmen. Aber gibt es diese Fürsorge auch für den einfachen Büroangestellten, die Fabrikarbeiter, die Ausfahrer oder die Damen an den Supermarktkassen?

Regelmäßige, von Unternehmen geförderte Vorsorgeprogramme würden enorm helfen. Sie würden nicht nur die Gesundheit verbessern, sie würden den Mitarbeitern auch zeigen, dass sich das Unternehmen wirklich um sie Gedanken macht – jenseits der Sonntagsreden.

Aspekt Bewegung: Wir werden es nicht schaffen, dass in Deutschland die Belegschaft zu bestimmten Uhrzeiten gemeinsam antritt, um Gymnastik oder andere Bewegungsformen zu praktizieren – Bilder, wie wir sie aus Asien kennen. Dennoch gibt es Ansätze. Ein großer Fahrradparkplatz etwa, statt Parkmöglichkeiten für die Pkws. Geförderte Firmenmitgliedschaften in nahegelegenen Fitnessstudios. Ein unternehmenseigenes Sportgelände mit vielfältigen Angeboten. Aufklärungskurse über die Bedeutung von Bewegung während der Arbeitszeit. Möglichkeiten gäbe es genug, um den Mitarbeitern zu signalisieren: Dem Unternehmen ist es ein Anliegen, dass Sie sich mehr bewegen.

Es ist inzwischen in Führungskreisen üblich, seinen eigenen Personaltrainer zu haben. Das ergibt viel Sinn. Zum einen sind Sporteinheiten unter Anleitung intensiver und sie werden deutlich disziplinierter eingehalten. Es wäre eine Überlegung wert, auch einfachen Mitarbeitern solche Angebote zu ermöglichen.

Beim Rauchen bin ich militant. Unternehmen sollten nach meiner Meinung jegliche Form des Rauchens auf dem Firmengelände unterbinden. Etwaige Raucherzonen gehören also aufgelöst. Das gleiche gilt für Alkohol.

Eine zunehmend große Belastung für Unternehmen stellen heute psychische Erkrankungen von Mitarbeitern dar. Stichwort Burnout. Eine neue Erhebung des Bundesarbeitsministeriums zählte 107 Millionen psychisch bedingte Fehltage im Jahr 2017. Das ist jeder sechste Krankheitstag. Ständige Erreichbarkeit, Zeitdruck, Angst um den Arbeitsplatz – die Gründe für den Stress sind bekannt.

Unternehmen haben begonnen, Mail- und SMS-freie Zeiträume einzurichten. Das ist ein vernünftiger Ansatz. Wichtiger noch ist es, das Thema zu enttabuisieren.

Psychische Erkrankungen spielen sich meist weiterhin in der Grauzone ab. Das hilft aber nicht, dass die Betroffenen lernen, damit umzugehen. Auch hier müssen Firmen Wege finden, sich besser um ihre Mitarbeiterschaft zu kümmern.

Ein erster Schritt wäre es, wenn Vorgesetzte selbst im Arbeitsalltag eine höhere Sensibilität an den Tag legen. Natürlich müssen Ziele erreicht werden. Aber ein Manager muss auch erkennen, wenn Personen aus dem eigenen Umfeld „nicht mehr können“. Darauf angemessen zu reagieren, gehört auch zur Kunst der Führung und besitzt weit über den Einzelfall hinaus hohen symbolischen Wert.