

Den Mausarm kurieren

Gut die Hälfte der Arbeitnehmer in der Schweiz arbeitet an PCs, oft bis die Augen brennen und der Nacken steif ist. Ole Petersen hat für sein Bewegungsprogramm einen Preis erhalten.

Mit Ole Petersen* sprach Jürg Schmid

Die Arbeitnehmer in der Schweiz sind fit. Die meisten arbeiten viel und lange. Weshalb brauchen sie ein Fitnessprogramm?

Ich glaube nicht, dass lange Arbeitszeiten ein Ausdruck von Fitness sind. Die Arbeitswelt hat sich stark gewandelt. Vor allem im Dienstleistungsbereich sitzt heute die Mehrheit während acht Stunden an PC-Arbeitsplätzen. Viele bewegen sich zu wenig, sind übergewichtig und beklagen sich über Kreativitäts- und Konzentrationsstörungen.

Mit ihrem Webportal Micropause werde ich alle 20 bis 25 Minuten über den Bildschirm zu kurzen Bewegungspausen aufgerufen. Was hat das mit Fitness zu tun, wenn ich mitten in der Arbeit gestört werde?

Die Leute werden in keiner Weise vergewaltigt. Jeder PC-User kann die Übungen frei wählen, zum Beispiel gegen brennende Augen, verspannte Nackenmuskulatur, Rückenschmerzen oder schwere Beine. Prävention bei der Gesundheitsförderung in Betrieben funktioniert nur auf freiwilliger Basis.

Die Kollegen im Grossraumbüro lachen mich doch aus, wenn ich plötzlich aufstehe und meine Glieder verrenke.

Es sind nicht spektakuläre, sondern diskrete Trainings. Zudem sollten nicht nur Einzelne die Bewegungspausen machen. Die Betriebe sollten unsere Gesundheitsprogramme für die gesamte Belegschaft einführen. Wenn die Mitarbeitenden sensibilisiert werden, können sie auch den Nutzen der Bewegungspausen erkennen. Wir haben in Call- und Belegsverarbeitungscentren von Banken sowie in Grossraumbüros gute Erfahrungen gesammelt.

Ein Personalchef stellt die Leute zum Arbeiten an, nicht zum Turnen.

Die Unternehmer profitieren von Mitarbeitenden, die auch noch am Nachmittag kreativ und konzentriert arbeiten können. Es geht ja nicht um Sport in der Firma. Für unsere Micropausen braucht's keine Geräte. Es sind kleine Einheiten von 20 bis 40 Sekunden, die man in Krawatte im Bürostuhl machen kann, ohne zu schwitzen.

Können Sie ein Beispiel geben?

Gegen brennende Augen hilft das Rollen der Augen im Kreis oder das Blinzeln bei geschlossenen Lidern. Das befeuchtet ausgetrocknete Augen wieder. Oder das Dehnen der Hände um die Gelenke hilft gegen

den «Mausarm», ein heute weit verbreitetes Leiden, ähnlich wie der Tennisellbogen.

Die Fitten, die joggen, biken und rennen, lassen sich rasch begeistern. Wie holen Sie die Bewegungsmuffel ab?

Fitte Leute denken oft, sie hätten die Micropausen gar nicht nötig. Die Nichtsportler müssen spüren, wies ihnen geht, wenn sie einen Tag lang die Übungen machen. Wenn sie am Abend merken, dass sie noch Energie für die Freizeit oder das Familienleben haben und nicht schlaff in das Sofa sinken, ändern sie vermutlich ihre Verhalten. Alle überzeugen wir natürlich nie. Das ist eine Illusion. Rund ein Drittel der Firmenbelegschaften macht nicht mit.

Sie sagen selbst, die Übungen für die Micropausen seien nicht neu. Weshalb erhalten Sie den Preis «Innovativer Unternehmer 2004» von Idee Suisse?

Wir haben eine Technik gefunden, um altbekannte Übungen in den Arbeitsalltag zu integrieren, die man sonst in der Hektik vergisst. Wir haben zum Beispiel auch ein Webfenster, das PC-Arbeitende, die zu wenig Wasser trinken, erinnert. Jeder Angestellte kann dann entscheiden, wie häufig er über den Bildschirm aufgerufen werden will, ein Glas zu trinken.

Sie leiten auch Gesundheitsseminare für Manager, die 65 Stunden pro Woche arbeiten. Wärs nicht sinnvoller, diese würden weniger lang arbeiten?

Natürlich. Die Tendenz geht auch dahin. Ich stelle einen Wertewandel fest. Der Mythos, wer lange arbeitet, arbeitet gut, verblasst langsam, aber stetig auf. Die Generation, die jetzt nachkommt, will zwar auch einen sehr guten Job machen, aber nicht mehr um jeden Preis. Gespräche mit Kadern zeigen, die Messlatte ist nicht mehr die Arbeitszeit, sondern die Kreativität, die Innovation und die Effizienz.

Was bringt ihre Gesundheitsförderung den Chefs, was den Arbeitnehmern?

Die Unternehmer sparen Geld, weil es mittel- bis langfristig weniger krankheitsbedingte Auszeiten, weniger IV-Fälle und weniger Personalwechsel gibt. Und die Mitarbeiter können ihre Arbeit mit mehr Energie in kürzerer Zeit bewältigen und müssen, so hoffe ich wenigstens, weniger Überstunden leisten.

Können auch einzelne Arbeitnehmer ihre Micropausenprogramme kaufen, wenn der Chef nicht will?

Das ist möglich. Das Micropausenprogramm kann im Internet bestellt werden und kostet 60 Franken pro Jahr.

**Der 43-jährige Betriebswirt Ole Petersen ist dänischer Abstammung. Er führt die seit 1996 in Oberwinterthur ansässige, auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisierte Firma fit im Job AG. Petersen hat als Triathlet 40 Ironmen absolviert und 1997 über die dreifache Ironman-Disziplin einen Schweizer Rekord aufgestellt.*