

# Gesund arbeiten macht erfolgreicher

**SERVICE** | Betriebliche Gesundheitsförderung ist nicht nur etwas für Großkonzerne. Selbst mittlere Betriebe in Handwerk und Produktion profitieren.

**Hoher Leistungsdruck, ein ungünstiges Betriebsklima** und große körperliche Belastungen der Mitarbeiter sind auch für mittlere Betriebe gefährlich: Sie können sich unmotivierte oder kranke Mitarbeiter noch weniger leisten als Großbetriebe. „Betriebliche Gesundheitsförderung kann aber gerade bei ihnen viel ausrichten“, sagt Reiner Thumann vom Firmenkundenteam des AOK-Service Gesunde Unternehmen in der Direktion Neumarkt. Als Partner des Handwerks unterstützt die AOK Bayern deshalb auch kleinere und mittlere Unternehmen. Sie brauchen Angebote, die wenig zeitaufwendig sind, kostengünstig und einfach umgesetzt werden können. Es werden Lösungen aufgezeigt, die in anderen Betrieben



**Gesunde Ernährung konnten die Mitarbeiter gleich vor Ort testen.**



**Überraschende Ergebnisse gab es bei der Ermittlung des biologischen Alters.**

bereits erfolgreich umgesetzt wurden. Der Vorteil: Kein komplizierter, zeitintensiver Analyseprozess, Miniworkshops an einem Nachmittag, Geschäftsführung und Mitarbeiter sitzen an einem Tisch und überlegen gemeinsam, wie es besser laufen kann. „Oft reichen schon wenige Veränderungen“, so Reiner Thumann.

**So wie bei der Firma Fischer Licht und Metall** aus Mühlhausen. Die Geschäftsleitung hat für ihre

rund 180 Mitarbeiter einen Ernährungstag von der AOK-Direktion Neumarkt durchführen lassen. Dort konnten die Mitarbeiter Blutdruck, Körperfett, BMI sowie ihr biologisches Alter ermitteln lassen. Ernährungsberaterin Anita Walter beantwortete spezielle Fragen zur Ernährung. Der Arbeitgeber stellte ein gesundes Buffet zur Verfügung und trug so viel zur Motivation der Beschäftigten bei. Oft ist es also schon ausreichend, sich gezielt beraten zu lassen, so wie es die Mitarbei-

ter der Firma Fischer Licht und Metall getan haben.

**Befragungen bei Unternehmen haben ergeben**, dass sich die Investition in die betriebliche Gesundheitsförderung rechnet: Gesunde Mitarbeiter sind zufriedener und produktiver – und das kann nachweislich das Betriebsergebnis verbessern. „Auch bei Fischer Licht und Metall hat der Gesundheitstag Spuren hinterlassen“, versichert Silvia Fischer von der Geschäftsleitung.