

# Pilot: Gesundheitscoaching am Arbeitsplatz

## Personal Training am Signalmast

Handwerker, die auf Zehenspitzen an den U-Bahn-Gleisen stehen und die Schultern kreisen lassen, waren bei der HOCHBAHN bisher eher selten zu beobachten. Doch das könnte sich bald ändern. „Bei Reparaturen an der Signaltechnik müssen wir uns manchmal regelrecht um den Mast wickeln“, erklärt Holger Zimmermann, Handwerker in der Abteilung Zugsicherungs- und Kommunikationsanlagen (TIZ). „Die Sicherungsposten stehen dagegen oft stundenlang still. Mit kleinen Ausgleichsübungen kann man zwischendurch schnell mal die Muskeln entspannen.“

Die maßgeschneiderten Übungen sowie Korrekturen und Hilfestellungen am Arbeitsplatz sind Ergebnis eines Pilotprojekts im Rahmen des Gesundheitsmanagements: Gesundheitscoaching am Arbeitsplatz. Es richtet sich an die Mitarbeiter im Handwerksbereich. Der HOCHBAHN ist es wichtig, dass ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trotz körperlicher Belastungen gesund bleiben. Auf Grundlage umfassender Untersuchungen verschiedener Arbeitsplätze wurden durch Gesundheitsmanagement (BP03), Arbeitssicherheit (BA) und Betriebsarzt verschiedene Maßnahmen abgeleitet, die der Gesunderhaltung dienen sollen. Das individuelle Gesundheitscoaching am Arbeitsplatz ist eine davon. Im Oktober ist das Pilotprojekt



Direkt dort, wo die Kollegen arbeiten, wird gecoacht: Martin Sturm (r.) berät (v. l.) Andreas Rebs, Holger Zimmermann und Dennis Luther.

mit 25 freiwilligen Teilnehmern aus dem Sachgebiet Systemservice Zugsicherung (TIZ32) angelaufen.

In acht Kleingruppen à drei Teilnehmern analysierten die Signaltechniker mit ihrem „Coach“ Martin Sturm vom Institut für Gesundheit und Management Leipzig (IFG) die Belastungssituation

an ihrem Arbeitsplatz, betrachteten das Muskel- und Skelettsystem und sammelten Ideen, wie Arbeitsabläufe ergonomisch vorteilhafter gestaltet werden können. Andreas Rebs ist dabei zu ganz neuen Erkenntnissen gekommen. „Wie man schwere Lasten anhebt und trägt, ohne dabei den Rücken zu belasten, habe

ich erst durch das Coaching gelernt.“ Ziel ist es, die Mitarbeiter für gesundheitsrelevante Aspekte ihres Arbeitsplatzes zu sensibilisieren und ihnen rückenfreundliche Bewegungsmuster zu vermitteln.

Innerhalb von sechs Wochen wurden in vier etwa zweistündigen Trainingseinheiten gesundheitsfördernde Impulse gesetzt. Nachhaltige Wirkung hat das Coaching jedoch nur, wenn die Teilnehmer das Gelernte auch im Alltag anwenden. Bei Dennis Luther hat der „innere Schweinehund“ jedenfalls keine Chance: „Die Übungen sind einfach und machen Spaß. Man kann beispielsweise in der Pause auf einem Brett oder zu Hause auf einer zusammengerollten Decke üben, das Gleichgewicht zu halten. Durch das Balance-Training kommt man nicht so leicht ins Stolpern und lernt, Stürze zu vermeiden.“ ● db