

## „Wir sind nicht zum Sitzen gemacht“

**BZ-INTERVIEW** mit Rainer Berger, der beim Unternehmertreff Titisee-Neustadt für mehr Bewegungsangebote wirbt

TITISEE-NEUSTADT. Zum zwölften Unternehmertreff Titisee-Neustadt versammeln sich heute Abend 121 Interessierte aus dem Hochschwarzwald in der Helios-Klinik. Diplom-Sportwissenschaftler Rainer Berger wird zum Thema „Fit im Unternehmen – Gesundheit, der Erfolgsfaktor Nummer eins der Zukunft“ nicht nur referieren, er will seine Zuhörer auch in Bewegung bringen. Vorab unterhielt sich BZ-Mitarbeiterin Annemarie Zwick mit dem Gesundheits- und Motivationsexperten.

**BZ:** Herr Berger, Sie sprechen heute über das Thema „Fit im Unternehmen“ und bezeichnen dabei die Gesundheit als Erfolgsfaktor Nummer eins. Weshalb?

**Berger:** Die Gesellschaft wird immer älter und aber auch immer kränker. Auch wenn wir eine höhere Lebenserwartung haben, ist es so, dass es immer mehr Psychokrankheiten gibt. Von Burnout hat ja jeder mittlerweile gehört, Depression am Arbeitsplatz, all das nimmt aufgrund der Komplexität unserer Gesellschaft zu. Gesundheit wird zu einer ökonomischen Notwendigkeit werden, weil jeder Ausfalltag die Unternehmen viel Geld kostet. Man kann also viele Kosten sparen, wenn man verschiedene Maßnahmen ergreift, die das umgehen.

**BZ:** Welchen Beitrag können und sollten Unternehmen leisten, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern?

**Berger:** Gesundheit ist für mich ein Führungsfaktor. Deshalb müssen die Führungskräfte Bedingungen schaffen, die das Arbeiten lebendig machen und die Mitarbeiter motivieren. Die Chefs sollten auch für ein gesundes Umfeld in Form von Ergonomie am Arbeitsplatz sorgen. Das kriegen sie vielfältig zurück. Es gibt Untersuchungen, die sagen, dass motivierte Mitarbeiter die besseren Mitarbeiter sind. Es geht einfach darum aufzuzeigen, wie wichtig es ist, ein gesundes Umfeld zu schaffen. Dieses besteht zum einen aus der Atmosphäre und der Motivation der

Mitarbeiter, zum anderen aus Faktoren wie Ergonomie, dem Essen in der Kantine und Bewegungsangeboten. Es geht mir in erster Linie darum, die Unternehmen dafür zu sensibilisieren. Viele haben Angst, sie müssten immens investieren. Häufig sind es aber Kleinigkeiten, die den Unterschied machen können. Mit Kleinigkeiten kann man eine Menge erreichen. Ein Euro, der investiert wird, kommt achtmal zurück. Es lohnt sich auch für Mittelständler, in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren.

**BZ:** Können Sie Beispiele für solche Investitionen nennen?

**Berger:** Also ich bin mehr der Wachrüttler, der Impulsgeber. Derjenige, der den Unternehmen häufig den Spiegel vorhält, um sie zu motivieren, etwas zu tun. Das fängt bei der Führungskraft an, aber das geht runter bis dem Mitarbeiter, der an der Maschine steht. Jeder kann was für sich tun, jeder sollte was für sich tun. Das fängt beim Thema Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz an. Betriebliche Gesundheitsförderung aufzubauen mit leichten Programmen, das geht über flexible Arbeitszeiten, das geht hin bis zum Essen in der Kantine. Bewegung, Ernährung, Entspannung – das gehört alles in diesen Bereich.

**BZ:** Bekommen Sie Rückmeldungen von Firmen, ob und wie Ihre Vorschläge und Anregungen in die Praxis umgesetzt wurden und wie sie bei der Belegschaft angekommen sind?

**Berger:** Ja, ich kriege häufig Rückmeldungen, dass sich etwas verbessert hat. Das fängt an beim Kantinenleben, der Qualität des Essens. Kochen können die Kantinenchefs mit Sicherheit besser als ich, aber was Nahrung mit dem Körper macht und wie sie unter Umständen die



Rainer Berger lebt vor, was er vermittelt. FOTO: PRIV

oder Arbeitsmediziner. Wichtig ist, wie kann ich Bewegungslösungen am Arbeitsplatz schaffen? Der Mensch sitzt im Schnitt elfeinhalb Stunden am Tag am Schreibtisch. Und Sitzen ist nicht gesund, wir sind nicht zum Sitzen gemacht. Meine Aufgabe sehe ich darin, die Leute zu motivieren, sich zu bewegen – auch wenn sie dafür wenig Zeit haben. Ein Beispiel: einfach den Mülleimer weiter wegstellen und dann aufstehen, wenn man etwas wegschmeißt. Mehr Bewegung verhindert sowohl Rückenbeschwerden als auch depressive Erkrankungen am Arbeitsplatz.

**BZ:** Was erwartet die Unternehmer aus dem Hochschwarzwald bei Ihrem Auftritt?

**Berger:** Auf jeden Fall, wie ich hoffe, Freude, Spaß und Bewegung. Durchaus Polarität, durchaus Provokation, nur so erreicht man heute die Leute auch. Ich möchte den Unternehmern mitgeben, dass Bewegung eine lohnende Investition ist. Wenn wir regelmäßig etwas tun, haben wir eine höhere Lebensqualität und im Alter noch viel mehr Lebensfreude. Es kann ja nicht sein, wir gehen in Rente und dann ist das Leben vorbei.

### ZUR PERSON

#### RAINER BERGER

Der 51-jährige Diplom-Sportwissenschaftler und ehemalige Sprinter arbeitete unter anderem als Produktmanager für zwei große Sportartikelhersteller. Er ist Dozent an der Nürnberger International Business School für Sport und Eventmanagement sowie Referent und Trainer.

zwi

Konzentration und die Leistung am Arbeitsplatz beeinflusst, das wissen die Köche oft nicht. Aber das weiß ich, dafür bin ich da. Oder ich konzipiere immer mehr Gesundheitstage in Unternehmen, wo es zum Beispiel heißt, wir machen heute einen fahrradfreien Tag. Bewegung setzt viel frei.

**BZ:** Schauen Sie sich bei einzelnen Unternehmen auch die Arbeitsbedingungen hinsichtlich möglicher Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten an?

**Berger:** Ich bin kein Arbeitsökonom