

Gesunde Mitarbeitende – gesundes Unternehmen

Die Karl Vögele AG will gesunde Mitarbeitende. Warum eigentlich? Und was trägt das Unternehmen zur Gesundheit bei?

Gesundheit ist in erster Linie Privatsache. Doch auch ein Unternehmen muss gesund sein. «Geht es unseren Mitarbeitenden nicht gut, haben wir schlicht nicht den Erfolg, den wir anstreben», sagt Daniela Mairitsch, Leiterin Personal der Karl Vögele AG. «Freude an der Arbeit, gute Leistung, Kundenfreundlichkeit – das alles hängt auch von der Gesundheit ab.»

Einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit bei der Karl Vögele AG leistet das neue Absenzenmanagement CARE. Fallen Mitarbeitende häufig wegen Krankheit aus, sucht die Personalabteilung mit ihnen das Gespräch. «Wir möchten wissen, ob wir etwas zur Gesundheit beitragen können», sagt Daniela Mairitsch. Die Arbeit in den Filialen verlange von Körper und Geist viel ab. «Die Mitarbeitenden sind den ganzen Tag auf den Füßen, bücken sich, müssen auf Leitern steigen – der Bewegungsapparat wird stark gefordert. Die Kundinnen und Kunden sind heute zudem – und zu Recht – anspruchsvoll, und es ist nicht leicht, den ganzen Tag freundlich zu sein.»

Sicher ist: Wer gesundheitliche Probleme hat, den lässt die Karl Vögele AG nicht im Stich. «Wir halten an unseren Mitarbeitenden fest», versichert Daniela Mairitsch. «Denn Krankheit kann alle treffen.» Nach längeren Absenzen gehe es zum Beispiel darum, die Mitarbeitenden wieder optimal in den Berufsalltag zu integrieren – etwa über eine anfängliche Teilzeitarbeit.

Bei der Karl Vögele AG will man aber nicht einfach bestmöglich mit Krankheitsfällen umgehen, sondern auch dazu beitragen,

dass sie gar nicht erst auftreten. Daniela Mairitsch verweist darauf, dass sich die Menschen heute zu wenig bewegen und ungesund ernähren würden. «Wir können niemanden dazu zwingen, Sport zu treiben», sagt die Leiterin Personal. «Aber wir können unsere Mitarbeitenden zu einem gesünderen Lebensstil motivieren – und ihnen allenfalls Steine aus dem Weg räumen.» Zur Prävention tragen auch die



flexiblen Arbeitszeiten in den Filialen bei: Wer Sport betreiben will, kann ihn in den Berufsalltag integrieren, und auch eine ausgeglichene Work-Life-Balance mit ausreichenden Erholungszeiten lässt sich gut planen. «Natürlich ist die Einsatzplanung in der Filiale kein Wunschkonzert»,

Firmenlauf: Teilnehmende gesucht!

Seit 2006 wird der Schweizer Firmenlauf jeden Juni durchgeführt, mittlerweile an fünf Orten: in St. Gallen, Genf, Bern, Basel und Zürich. Die Laufstrecken sind jeweils etwa sechs Kilometer lang. Im letzten Jahr nahmen rund 10'000 Läuferinnen, Läufer, Walkerinnen und Walker teil; sie bildeten jeweils beliebig grosse Firmenteams. Wie fit die einzelnen Teilnehmenden sind, spielt keine Rolle, denn es gibt verschiedene Kategorien, in denen man gewinnen kann.

→ **«Die Schnellsten»:** Dafür werden die Laufzeiten der vier schnellsten Läufer jedes Firmenteams zusammengezählt.
→ **«Die Sportlichstene»:** Sieger ist die Firma mit den meisten Teilnehmenden.
→ **«Die Originellsten»:** Dabei wird das Outfit bewertet, in dem das Firmenteam antritt.

Die Karl Vögele AG ist stets mit einem Team vertreten. Erstmals sind in diesem Jahr auch Mitarbeitende der Filialen aufgerufen, sich dem Team anzuschliessen. Die Firmenläufe finden zwischen dem 23. und 27. Juni 2014 statt. Das Team der Zentrale nimmt am 26. Juni am Lauf in zürcherischen Dietikon teil; Treffpunkt ist um 18 Uhr in der Stadthalle Dietikon.

Anmeldungen nimmt Jasmin Stemmingler gern bis 30. April 2014 entgegen: jasmin.stemmingler@voegele.com T 055 285 63 66

so Daniela Mairitsch, «aber es gibt viele Möglichkeiten, auf persönliche Bedürfnisse einzugehen.»

Diese Möglichkeiten werden gut genutzt. In der Zentrale in Uznach hat sich mittlerweile eine grosse Sportgruppe gebildet, die meistens am Donnerstag über Mittag joggen geht. Seit 2006 nimmt eine Mannschaft der Karl Vögele AG zudem am Schweizer Firmenlauf teil. Dieses Engagement wurde initiiert von Max Bertschinger, einem Mitglied der Geschäftsleitung und früheren Marathonläufer (mehr dazu unten).



In nächster Zeit wird die Karl Vögele AG noch mehr für die Gesundheit der Mitarbeitenden tun. Zusammen mit der Krankenkasse Swica plant sie ein Pilotprojekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Es umfasst Informationen über Ernährung, Bewegung und Erholung, Mobbing- und Suchtprävention sowie medizinische Angebote. «Doch auch mit einem Gesundheitsmanagement liegt die Verantwortung für die eigene Gesundheit am Ende bei den Einzelnen», sagt Daniela Mairitsch.

Pausen machen – aber richtig!

Wer in der Pause Kraft tanken will, braucht vor allem eins: Abstand. Man muss aber selbst erkennen, wovon man sich erholen muss.

Der Schuhverkauf ist körperlich und mental anspruchsvoll: lange stehen, knien, Schachteln stapeln, immer freundlich und höflich sein – und all das zumeist im Kunstlicht und oft mit Belüftung statt frischer Luft. Umso wichtiger sind die Pausen.

Erholung ist nicht gleich Nichtstun

Arbeitspausen sind heute Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Dr. Barbara Degenhardt, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule für Angewandte Psychologie der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW in Olten, erklärt: «Wissenschaftlich wird Erholung als aktiver Prozess verstanden, der für ein optimales Erholungserleben abhängig von der vorherigen Beanspruchungssituation gestaltet wird.» Mit anderen Worten: Pause machen ist mehr als nicht arbeiten und so wenig wie möglich zu machen – «obwohl diese Vorstellung immer noch weit verbreitet ist».

Verzichten verboten!

Regelmässige Pausen sind wichtig, weiss Barbara Degenhardt. «Studien zeigen, dass weggestrichene Pausen zu einem Abfall der Arbeitsleistung führen können, den man selbst mit einer späteren längeren Pause nicht mehr kompensieren kann.» Auf Pausen zu verzichten, ist also für das Wohlbefinden wie für die Arbeitsleistung schlecht. Degenhardt: «Zwar schafft man, wenn es sein muss und man gut erholt ist, schon mal einen halben Tag ohne Pause. Aber den ganzen Tag unter Hochdruck durchgängig leistungsfähig und freundlich zu sein, ist kaum möglich. Ist dazu auch noch der Schlaf in der Nacht ungenügend, macht sich das mittel- bis langfristig in der Arbeitsmotivation und gesundheitlich bemerkbar.»

Pausen sind immer anders

Doch wie gestaltet man denn eine Pause idealerweise? Ein Universalrezept gibt es nicht, sagt Barbara Degenhardt: «Eine gute Pausengestaltung hängt von den jeweiligen Tätigkeiten, Arbeitsbedingungen und der persönlichen Verfassung ab.» Im Klartext: Eine Verkäuferin, die im Untergeschoss eines Einkaufszentrums arbeitet, hat andere Erholungsbedürfnisse als ein Verkäufer in einer Filiale an sonniger Lage; ein Verkäufer im Vorweihnachtsstress andere als eine Verkäuferin, in deren Filiale gerade nichts los ist; eine Verkäuferin, die einen tollen Tag hat, andere als ein Verkäufer, der mit dem falschen Bein aufgestanden ist. «Durch eine bewusste Pausengestaltung sollen die vorangegangenen Beanspruchungen ausgeglichen werden», weiss die Pausen-Spezialistin.

Alles, nur nicht Schuhe

Zentral ist in jedem Fall, dass man sich wegbewegt. «Das Wegsein von täglichen Routinen fördert die Erholung von mentaler Ermüdung», so Degenhardt. Wer also in der Pause einen kleinen Spaziergang macht, sollte sich darum bemühen, Stammkunden aus dem Weg zu gehen. Wer mit Kolleginnen und Kollegen in die Pause geht, sollte über Fussball, Modetrends oder das Kinoprogramm sprechen – aber nicht darüber, was noch alles im Geschäft zu tun ist. Dann kann man nachher auch wieder mit Elan zur Arbeit gehen.

PAUSENTIPPS

1. MACHEN SIE PAUSE!

Auch wenn es hektisch zu geht und der Kundenstrom nicht abreißen will: Pausen müssen sein, um den ganzen Arbeitstag lang Leistung bringen zu können. Ist eine grosse Pause nicht möglich, sind auch mehrere Kurzpausen als Ersatz sinnvoll.



2. SCHALTEN SIE AB!

Pause ist die Abwesenheit von der Arbeit – auch im Kopf. Wie Sie Ihre Gedanken «arbeitsfrei» bekommen, spielt im Prinzip keine Rolle. Hauptsache, sie drehen sich nicht um Schuhe, Arbeit oder Kunden.

3. GESTALTEN SIE DIE PAUSENINHALTE FLEXIBEL!

Nur weil ein Mittagsspaziergang am Montag richtig ist, muss das nicht auch an den restlichen Arbeitstagen so sein. Richten Sie Ihre Pausengestaltung auf die täglichen individuellen Anforderungen am Arbeitsplatz aus.