

BdR-Expertenworkshop

„Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis“

am 26. und 27. Oktober 2013 in Weiterstadt bei Riese & Müller

Endlich war es wieder soweit! Nach den sehr guten Erfahrungen mit den BdR-Praxisworkshops in den Firmen Volkswagen, Sedus, Lattoflex, Steitz Secura, Opel und TOGU der vergangenen Jahre gelang es der AGR und dem BdR-Vorstand, diese bewährte Tradition am 26. und 27. Oktober 2013 fortzuführen.



Der Fahrradhersteller Riese & Müller erklärte sich bereit, den Workshop in seiner Produktionsstätte in Weiterstadt durchzuführen. Für die Veranstaltung konnten als Kooperationspartner der Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastikbund, DGymB e. V. und der VPT – Verband Physikalische Therapie e. V. gewonnen werden. Die Leitthematik der Veranstaltung befasste sich mit der arbeitsplatzbezogenen Rückenschule im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Der Workshop beinhaltete zwei methodische Verfahren. Einerseits erfuhren die Teilnehmer in sieben Vorträgen vielfältiges Hintergrund- und Praxiswissen zur arbeitsplatzbezogenen Rückenschule.

Andererseits bekamen sie die Gelegenheit, die arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung hautnah in der Firma Riese & Müller praktisch zu erfahren und auszuprobieren.

Bereits ab 9.00 Uhr erschienen die ersten von insgesamt 125 angemeldeten Teilnehmern. Nach der Begrüßung durch die Veranstalter und Kooperationspartner startete Dr. med. Bernd Reinhardt, Arzt für Orthopädie aus Bad Aibling die Vortragsreihe mit dem Thema „Grundlagen der rüchenschulspezifischen Ergonomie im Betrieb“. Dem praxiserfahrenen Orthopäden, Buchautor und Mitbegründer des BdR e. V. gelang es, ergonomische Prinzipien auf der Grundlage der Wirbelsäulenphysiologie leicht verständlich darzustellen. Neben der Bedeutung der angemessenen Druckbelastung der Wirbelsäule sowie der Beckenstabilität betonte der Referent auch die Rolle der Psyche für die Rückengesundheit.

Der zweite Vortrag erfüllte die berechnete Erwartung der Teilnehmer, die Grundlagen der Fahrradergonomie praxisnah vermittelt zu bekommen. Peter Horch, Zweiradmechanikermeister und Produktmanager der Firma Riese & Müller erklärte besonders anschaulich die wichtigsten Begriffe zur Fahrradergonomie und demonstrierte auf der Bühne die Möglichkeiten der Anpassung von Fahrrädern. Im Anschluss an die ersten beiden Vorträge und das leckere Mittagsbuffet rückte der praktische Teil in den Mittelpunkt der Veranstaltung. Aufgeteilt in fünf Gruppen wurden den



Teilnehmern drei Schwerpunkte präsentiert:

- **Produktionsbesichtigung und Analyse der Arbeitsplätze inklusive Vorführung einer ergonomischen ErgoPack Palettenumreifungsmaschine**

Die Produktionsbesichtigung dauerte ca. eine Stunde und wurde von besonders geschulten Mitarbeitern der Firma durchgeführt. Die Teilnehmer konnten die komplizierte Montage der hochwertigen Fahrräder direkt an den Arbeitsplätzen verfolgen. Aus Anlass des Workshops wurde an diesem Samstag ein kompletter Arbeitstag für alle Produktionsmitarbeiter eingelegt. Jede Gruppe bestimmte einen „Ergonomiescout“, der sinnvolle Empfehlungen zur Optimierung der ergonomischen Verhältnisse an den Arbeitsplätzen auf einem speziell vorbereiteten Bogen schriftlich dokumentierte. Anschließend demonstrierte der Geschäftsführer der Firma ErgoPack, Herr Kimmerle, die ergonomische Umreifung von Frachtstücken auf Paletten.



- **Praktisches Ausprobieren der Fahrräder**

Auf dem weitläufigen Werksgelände standen ca. 50 unterschiedliche Fahrräder zum Testfahren bereit. Mehrere Mitarbeiter vermittelten am Anfang der Testphase Hintergrundinformationen über die vielfältige Typpalette. Auf einem Rundparcours konnten sich die Teilnehmer von der hohen Qualität der Räder überzeugen. Besonders eindrucksvoll waren der Komfort der vollgefederten Räder, die Elektrounterstützung der E-Bikes und das praktische „Auf- und Abbauen“ der Falträder.

- **Führung durch das firmeneigene Museum**

Dieser Programmpunkt beleuchtete die Gründungsgeschichte der Fa. Riese & Müller und verschaffte einen Einblick in die systematische Fortentwicklung der Fahrradproduktion. Nach dem interessanten und erlebnisreichen Praxisteil folgten zwei weitere Vorträge. Unter dem Titel „Der Rückenschullehrer im Betrieb – mehr als nur der Motivator für gesundes Verhalten am Arbeitsplatz“ erläuterte der Diplom-Sportlehrer Franz-Josef Burgund das Ergonomiekonzept des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF GmbH) in Köln. Das Kernstück des Konzepts besteht aus dem Arbeitsplatzgutachten „Ergo Check“ und der Kompaktschulung „Rückenfit“. Die Rückenschullehrer des BGF-Institutes gehen direkt an die Arbeitsplätze, formulieren ergonomische Verbesserungsempfehlungen und führen in Kleingruppen die Inhalte der arbeitsplatzbezogenen Rückenschule zielgruppenspezifisch durch. Die Interventionen werden systematisch evaluiert, wodurch eine hohe Wirksamkeit nachweisbar ist.



Zwischen den Vorträgen sorgte Annika Koil aus Berlin für wohltuende Bewegung

Im letzten Vortrag „Aus der Praxis – für die Praxis. Handlungsempfehlungen für die rüchenschulspezifische Ergonomieberatung am Arbeitsplatz“, gab Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge und Leiter der Rückenschule Hannover, konkrete Verhaltensempfehlungen für Rückenschullehrer. Seine Empfehlungen reichten von der Akquise über den Einstieg in einem Betrieb bis zur Erfolgskontrolle. Besonderen Wert legte er auf die methodische und pädagogische Vorgehensweise des Rückenschullehrers sowie auf die Beachtung der Grundprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung.



Nach dem inhaltsreichen ersten Workshoptag nutzen über 60 Teilnehmer die Chance, in gemütlicher Atmosphäre im Braustüb'l in Darmstadt das Abendbuffet zu genießen und sich intensiv auszutauschen.

Der zweite Workshoptag wurde mit einem Vortrag von Sven Adomat, activleben, Praxis für Sporttherapie, Gesundheitstraining und Ernährung aus Bochum eröffnet. Unter dem Titel „Einflussfaktor Arbeitszufriedenheit - Chance und Möglichkeit für die Rückenschule im betrieblichen Setting“ erläuterte der Referent den Begriff „Arbeitszufriedenheit“ und dessen Bedeutung für die Rückengesundheit. Sein wichtigstes Fazit lautete: Hohe Lebens- und Arbeitszufriedenheit senkt das Risiko, dass Rückenschmerzen chronisch

werden. Die Veranstalter des Workshops, AGR e. V. und BdR e. V., legen besonderen Wert darauf, dass neben praktischen Inhalten auch die wissenschaftliche Evidenzlage zur Betrieblichen Gesundheitsförderung thematisiert wird. Diesen Anspruch erfüllte der Vortrag „Bewegungsorientierte Betriebliche Gesundheitsförderung - was sagt die Wissenschaft?“ von Banca Biallas, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Deutsche Sporthochschule Köln - Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung aus Köln.

Fazit des hochinteressanten Beitrags:

- Eingangserhebungen/Checks sind ein guter Einstieg in Interventionen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen müssen zielgruppenspezifischer und zielorientierter sein
- Bewegungsbezogene Prävention ist ein guter Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung
- Bewegungsbezogene Prävention fördert die Gesundheitskompetenz, die Lebensqualität und die Arbeitsfähigkeit
- Individualisierung versus Standardisierung von Maßnahmen!

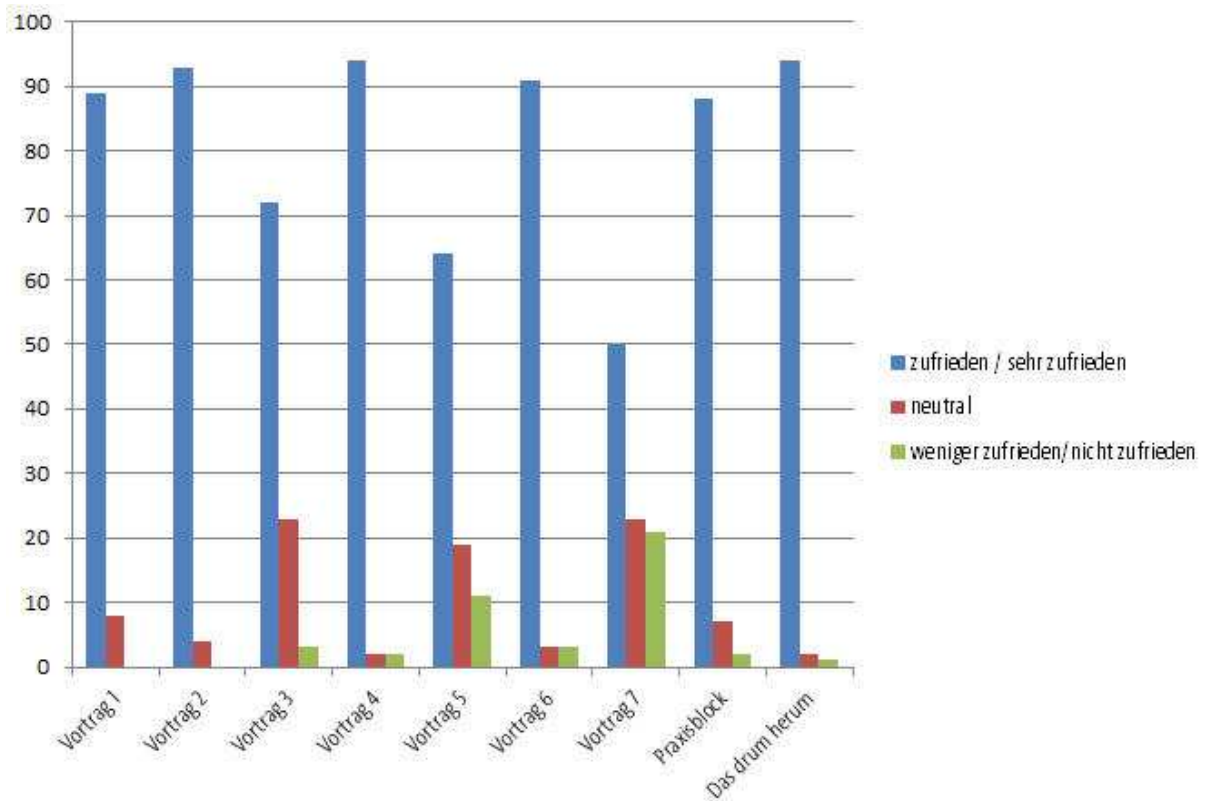
Den siebten und letzten Vortrag „Warum bei Stress der Rücken schmerzt: Physische und psychische Belastung erkennen“ hielt Dr. Uwe Debitz von der Technischen Universität Dresden. Neben der Darstellung der physischen und psychischen Stressoren und Stressreaktionen erläuterte der Referent das Verfahren „Screening Gesundes Arbeiten - SGA“. Dieses Verfahren wurde im Auftrag der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) im Rahmen des Projektes „INQA Ganzheitliche Prävention“ als eine Methodik zur integrativen Betrachtung psychischer und physischer Fehlbelastungen bei der Arbeit erarbeitet und getestet. Der Einsatz des Verfahrens erfolgt durch geschultes Personal und dauert ca. 60 Minuten je zu untersuchender Tätigkeit.

Nach dieser konzentrierten Informationsvermittlung stand die Auswertung der Empfehlungen zur Optimierung der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung in der Firma Riese & Müller auf der Tagesordnung. Im ersten Schritt stellten die Ergonomie-Scouts aus den fünf Gruppen ihre Berichte vor. Alle Teilnehmer waren erstaunt über die Fülle und Qualität der Verbesserungsempfehlungen.

Diese befassten sich mit den Aspekten: Beleuchtung, individuelle Höhenanpassung der Arbeitstische, Ergonomie der Arbeitsstühle, Positionierung der Fahrräder, Schaffen von Beinfreiheit, Farbgestaltung. Im zweiten Schritt bewertete eine dreiköpfige Jury die Empfehlungen der einzelnen Gruppen und kam zu dem Ergebnis, dass alle Gruppen hervorragende Empfehlungen formuliert hatten und eine Rangfolge nicht festzulegen sei. Somit nahmen alle Workshopteilnehmer an einer Gewinnauslosung teil. Drei



Teilnehmer gewannen Gutscheine für ein mehrmonatiges Leasing von Riese & Müller- Fahrrädern.



Beim abschließenden, kleinen Imbiss, konnten sich die Teilnehmer für die Heimreise noch einmal stärken. Alle Teilnehmer waren mit der Veranstaltung besonders zufrieden und äußerten den Wunsch nach regelmäßiger Wiederholung derartiger Workshops. Ein besonderer Dank galt der Firma Riese & Müller, die sich als hochprofessioneller Gastgeber für die Veranstaltung gezeigt hatte.