# In der anspruchsvollen Arbeitswelt bestehen

## 23. Isnyer Präventionstag in der Rehaklinik Überruh

ISNY (sz) - Unter dem Titel „Anspruchsvolle Arbeitswelt – Welche Kompetenzen braucht's!?" hat die 23. Auflage des Isnyer Präventionstags in der Rehaklinik Überruh stattgefunden. Ganz der Tradition der Veranstaltung verpflichtet und gleichzeitig am Puls der Zeit tauschten sich Experten aus Medizin und Therapie über die Bedeutung von Gesundheitskompetenz in der modernen Arbeitswelt aus. Welche hohe Aktualität und Relevanz dieses Thema hat, unterstrich nicht zuletzt Gesundheitsminister Manfred Lucha in einer Videobotschaft.

Digitalisierung, Homeoffice, Work-Life-Balance: Dies sind nur einige Schlagwörter, die die Herausforderungen an die heutige Arbeitswelt bestimmen. Sie bringen Herausforderungen mit sich, die gleichermaßen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern bewältigt werden müssen. Oder, wie es Constanze Schaal, Geschäftsführerin der Rehazentren Baden-Württemberg, in ihrem Grußwort zum Veranstaltungstag zusammenfasste: „Wir befinden uns im gesellschaftlichen Wandel. Und dieser zeigt sich insbesondere in der Arbeitswelt." Zu einer gesunden Work-Life-Balance gehört es, gesundheitsbewusst und fit durch den Arbeitsalltag zu gehen. Egal, ob dieser im Büro, Homeoffice oder in der Werkhalle stattfindet.

Auch Landesgesundheitsminister Manfred Lucha ging in seiner Videobotschaft an die Teilnehmer des Präventionstags auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt ein. Für den Minister spielen Medizinische Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement eine zentrale Rolle – gerade auch im Hinblick auf den demographischen Wandel.

Aber wie erhalten Arbeitnehmer eine eigene Gesundheitskompetenz und vor allem: Wie können sie diese sinnvoll und nachhaltig einsetzen? Genau hier setzte der Präventionstag inhaltlich an. Eingangs berichtete Dieter Beh, Gesamttherapieleiter der Rehaklinik Überruh, von den Erfahrungen aus Präventionsgruppen in der Isnyer Rehaklinik. „Viele der Teilnehmer fühlen sich stark gestresst und belastet.

Dazu kommen neben beruflichen Belastungen, die sich körperlich und psychisch manifestieren, auch oftmals ein ganzes Paket an Belastungen aus dem privaten Umfeld, sei es die Pflege von Angehörigen, der Umgang mit einer eigenen Erkrankung und vieles mehr." Um hier erfolgreich und vor allem nachhaltig Abhilfe zu schaffen, bietet die Prävention einen Ressourcenpool aus den Bereichen Bewegung, Psychologie und Ernährung.

Die Experten des Präventionstags: Bernward Siebert (hintere Reihe von links), Dagmar Czerwinka, Igor Schkodkin, Constanze Schaal, Beverly Bartsch (vordere Reihe von links), Georg Wydra, Dieter Beh und Stefan Peters.

FOTO: REHAZENTREN BADEN-WÜRTTEMBERG

„Darüber hinaus benötigt es eine individuelle Gesundheitskompetenz um diesen Ressourcenpool optimal für sich nutzen zu können. Und genau diese Kompetenz kann man in unseren Präventionsprogrammen erlernen", erläuterte Gesamttherapieleiter Dieter Beh, der mit den kommissarischen Chefärzten Igor Schkodkin und Mark Daniels-Wredenhagen für die inhaltliche Gestaltung des Präventionstages verantwortlich war.

Der Arbeits- und Umweltmediziner Bernward Siebert aus Berlin befasste sich mit der „Ergonomischen Kompetenz in der heutigen Arbeitswelt". Stefan Peters, Ressortleiter Wissenschaft beim Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie, widmete sich der Frage, was „digitale Gesundheitskompetenz" bedeutet. „Arbeit & Ernährung – Was benötigt es zur Umsetzung im Alltag?" war die zentrale Fragestellung im Vortrag der Kölner Diätassistentin und Ernährungsberaterin Beverly Bartsch. Zum Abschluss widmete sich der Sportwissenschaftler Georg Wydra dem Feld der „gesundheitsorientierten Bewegungsaktivität".

It03It3_23_May_SV