

„Prävention geht uns alle an“

Rehaklinik Überruh lädt am Freitag, 12. Februar, zum Präventions- und Wintersporttag ein

ISNY - Die Rehaklinik Überruh in Bolsternang lädt am Freitag, 12. Februar, zum 16. Isnyer Präventions- und Wintersporttag ein. Was die Besucher an diesem Tag erwartet, erklärt Chefarzt Thomas Bösch, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Notfallmedizin und Sozialmedizin, im Gespräch mit SZ-Redakteur Michael Panzram.

Warum veranstaltet die Rehaklinik Überruh einen Reha- und Wintersporttag?

Bösch: Aus der Überzeugung heraus, dass Prävention uns alle angeht – jeden Einzelnen – und wir nach dem Prinzip „Prävention vor Reha – Reha vor Rente – Reha vor Pflege“ tagtäglich mit unseren Patientinnen und Patienten arbeiten. Globalisierung, Klimawandel und der demographische Wandel bilden die drei Eckpunkte für die zukünftigen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen. Entsprechender wirtschaftspolitischer Handlungs- und Reformbedarf entsteht in den Bereichen Bildung, Qualifikation, Energie und Umwelt sowie Arbeitsmarkt und Produktivität. Für alle drei Bereiche ist Gesundheit von zentraler Bedeutung, sie stellt gewissermaßen die Schnittstelle zwischen diesen dar. Gesundheit ist somit ein zentraler Zukunftsfaktor, dem zudem ein großer Wertschöpfungsbeitrag beigemessen wird. Und genau da setzt Prävention an, um unsere biopsychosoziale Gesundheit zu erhalten. Eigenkompetenz und Selbstfür-

sorge müssen konsequent und immer wieder gefördert werden, damit wir alle in die Lage versetzt werden, Gesundheit und Arbeitskraft nachhaltig zu sichern. Außerdem hat dieser Präventionstag seit 16 Jahren eine gute und feste Tradition in unserem Haus, die wir konsequent fortsetzen.

Was erwartet die Besucher des Fortbildungsprogramms?

Ein hochinteressantes und vielfältiges Vortragsangebot sowie praktische Alltagsübungen mit dem Ziel, die Bedeutung von Prävention zu betonen und zu untermauern. Die Entwicklung der modernen Gesellschaft und Arbeitswelt haben unseren Lebensstil nachhaltig verändert. Mangelndes gesundheitsförderndes Verhalten führt zu vielfältigen Erkrankungen, zum Beispiel des Stoffwechsels, des Stütz- und Bewegungsapparates, der Herz-/Kreislauforgane und im psychosomatischen Bereich. Wir wollen aufzeigen, wie Präventionsmaßnahmen nachhaltig umsetzbar sind und einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben und damit uns alle auch entlasten. Prävention im Berufsalltag kann nur gelingen, wenn alle Beteiligten, vom Chef bis zum Angestellten, an sich arbeiten im Sinne der Akzeptanz, denn Prävention ist wahrhaftig keine reine Freizeitangelegenheit.

Das Motto lautet „Sagen Sie das mal meinem Chef – mit der Prävention beginnt die Arbeit“. Wie ver-



Thomas Bösch

FOTO: PETRA RAINER

breitet sind präventive Maßnahmen in Unternehmen?

Eine Vielzahl an Studien belegen, dass Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl positive Gesundheitseffekte als auch betriebswirtschaftliche Effekte wie die Reduzierung von Kosten und die Steigerung der Effizienz und Produktivität bewirken. Wissenschaftler haben hier einen durchschnittlichen Return-on-Investment von 1 zu 2,4 ermittelt. Insbesondere Großunternehmen haben den Nutzen und die Wichtigkeit von Gesundheit bereits erkannt und betriebliche Programme und Projekte zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit erfolgreich in ihren Unternehmen eingeführt – vor allem auch im Sinne der Mitarbeiterbindung und -fürsorge, gerade auch bei oft schwieriger Facharbeitergewinnung. Viele Unternehmen sehen die Beschäftigten also nicht als Kosten-, sondern vielmehr als Erfolgsfaktor, in den investiert werden muss. Schwierig ist es für Kleinunternehmen, Handwerksbetriebe sowie mittelständische Unternehmen, wo oft noch das Interesse und die Akzeptanz von Präventionsmaßnahmen fehlen. Darüber hinaus ist es für diese Betriebe oft nicht möglich, Mitarbeiter in entsprechender Zahl für Präventionsmaßnahmen freizustellen.

Da gilt es, gerade in unserem ländlichen Raum anzusetzen und entsprechend zu werben.

Wie viel Zeit sollte ich mir täglich zum Beispiel für arbeitsplatzergonomische Übungen nehmen?

Zeit ist relativ – wichtig ist die Konsequenz – das Drandenken und die Motivation, auch am Arbeitsplatz was für sich zu tun und zu spüren, wie gut es tut, was für sich zu tun. Toll wären mehrere kleine Pausen, die gefüllt sind mit aktiven Übungen oder Kurzentspannungssequenzen.

Apropos Zeit – ein Vortrag geht genau auf dieses Thema ein. Haben wir davon immer weniger, oder machen wir uns selbst zu viel Stress?

Schwierige Frage. Aber letztendlich trifft beides zu. Unsere Zeitressourcen werden durch berufliche Beanspruchung, aber auch durch Freizeitstress immer weniger. Und genau da setzen wir an, denn Präventionsmaßnahmen haben einen verhaltens- und verhältnisorientierten Ansatz und sollen die Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig bessern. Ein Mensch fühlt sich umso gesünder, je besser es ihm gelingt, eigenaktiv die ständig mit unterschiedlicher Intensität und Zahl auf ihn einwirkenden Stressoren auszubalancieren. Unser Ansatz besteht darin, Menschen die Kompetenz zu geben, krankmachende Faktoren in ihrem beruflichen und privaten Alltag zu vermeiden oder zu bewältigen. Wir alle müssen versu-

chen, ein gesundes Zeit- und Ressourcenmanagement zu entwickeln und Stress auf ein gesundes, notwendiges Maß zu reduzieren.

Wie beugen Sie persönlich Stress vor?

Im Berufsalltag durch gute Laune, Ehrlichkeit, konsequentes Selbstmanagement, sei es in zeitlicher oder emotionaler Hinsicht, aber auch mal durch klare Worte. Wichtig ist in jedem Fall, tägliche Arbeitsbeziehungen so zu gestalten, dass belastbare Verbindungen entstehen, Konflikte gelöst und Kompromisse gefunden werden können. In der Freizeit sind mir konsequente Regenerationsphasen mit Sport wie etwa Joggen, Schwimmen, Skifahren, Radeln und Bergsteigen sowie Kochen, gutem Essen und Sozialkontakte wichtig, genau so aber auch einfach mal Seele und Beine baumeln lassen zu können.

Das Sportprogramm beginnt um 11 Uhr mit Wintersport, einer geführten Schneeschuhtour oder einem Skating-Kurs. Das Fortbildungsprogramm startet um 13.30 Uhr mit der Begrüßung durch Constanze Schaal, Geschäftsführerin Rehazentren Baden-Württemberg, und Thomas Bösch, Chefarzt der Rehaklinik Überruh. Erster Vortrag ab 13.45 Uhr ist „Es lohnt sich! Erfolgskriterien der betrieblichen Gesundheitsförderung“ von Gerhard Huber von der Universität Heidelberg. (sz)