

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM BERUFSALLTAG

Im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Backhaus Kinder- und Jugendhilfe wird derzeit getreu dem Motto „Was du heute kannst besorgen... das besorgst du auch!“ auf Hochtouren gearbeitet.

Unsere Mitarbeiter_innen leisten täglich und teilweise sogar rund um die Uhr einen sehr wichtigen und herausfordernden Beruf. Sie stellen in unserer Einrichtung ein bedeutendes Fundament dar, auf dem das Wohlbefinden unserer Kinder und Jugendlichen aufbaut. Es ist wichtig dieses „Fundament“ regelmäßig unter die Lupe zu nehmen, es zu stärken, und auch wiederaufzubauen, wenn es mal unter dem alltäglichen Druck zu Belastungserscheinungen kommt.

Um zu wissen, wo der Schuh drückt und was die Bedürfnisse und Wünsche unserer Mitarbeitenden sind, haben wir im Jahr 2017 eine Umfrage zum Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ durchgeführt, in der insgesamt 28 Fragen zu den Themen Initiative und Bereitschaft bezgl. Bewegung und Gesundheit, Gesundheit und Wünsche der Mitarbeitenden - Verantwortungsbereich des Arbeitgebers und physische & psychische Belastungen am Arbeitsplatz beantwortet wurden.

Nach Auswertung der Umfrage wurden bereits erste Maßnahmen umgesetzt, wie z. B. die Einführung von Firmenfitness und Angebote der Krankenkassen zum Thema Arbeitsplatzergonomie. Die ersten Schritte in Richtung betriebliche Gesundheitsförderung wurden somit eingeleitet.

Jetzt gibt es einen neuen Meilenstein: In Kooperation mit Aeroscan starten wir im September ein Gesundheitsprogramm mit Stoffwechsel-Check und individuellem Bewegungs- und Ernährungsprogramm.

Die Firma Aeroscan ist mir persönlich sehr gut bekannt - Während meines Studiums der Sportwissenschaften in Köln konnte ich durch ein Praktikum bereits eigene Erfahrungen im Umgang mit dem Messgerät und in der Beratung mit den Klienten sammeln. Außerdem habe ich selbst den Stoffwechsel-Check im Zuge der Vorbereitungsphasen mit dem 1. FC Köln in der 3. Handballbundesliga absolviert.

Ich habe miterleben dürfen, welchen erheblichen Mehrwert diese Testungen für die Klienten und für mich persönlich in Bezug auf den Umgang mit der eigenen Gesundheit haben und freue mich deshalb umso mehr, dass

wir nun unseren Mitarbeitenden dieses Programm anbieten können. Unsere Geschäftsführerin Frau Krieger war von Anfang an involviert und unterstützt mit Begeisterung das Gesundheitsprogramm für unsere Mitarbeitenden.

Gesunde Mitarbeiter_innen sind das Wertvollste im Unternehmen und durch nichts zu ersetzen. Deshalb nehmen wir uns dieser Verantwortung an und fördern aktiv das Wohlbefinden unserer Beschäftigten.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit als „Zustand des völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ definiert und ist somit eine der wichtigsten Voraussetzungen, um sich im Berufsalltag wohlfühlen und die täglichen Aufgaben zu meistern. Die Anforderungen sind dabei so unterschiedlich wie die Mitarbeiter_innen selbst. Oft sind Arbeitszeiten, Arbeitsstätten und die eigenen Voraussetzungen so individuell, dass typische „top-down“ Firmenfitnessprogramme wenig Aufforderungscharakter mitbringen. Daher ist ein Gesundheitsprogramm gefragt, das auf jeden Einzelnen abgestimmt ist. Genau das wollen wir nun in Kooperation mit Aeroscan unseren Beschäftigten anbieten.

Um allen Interessierten nähere Einblicke zu diesem Gesundheitsprogramm geben zu können, hat uns Frau Dannheimer von der Firma Aeroscan ein paar Fragen beantwortet. Legen wir los!

Wer ist Aeroscan?

Aeroscan ist ein Unternehmen aus Berlin, das auf individuelle und innovative Lösungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung spezialisiert ist. Im Mittelpunkt aller Maßnahmen stehen die Mitarbeiter_innen und ihre speziellen Bedürfnisse und Ziele. Die Programme basieren



ALEXANDRA PAULI

Leitung Personalabteilung
Meppen

In Zusammenarbeit mit
MARTINA DANNHEIMER



Alle Mitarbeitenden erhalten ihre persönlichen Bewegungs- und Ernährungstipps

auf einem kurzen Stoffwechsel-Check, der das perfekte Verhältnis von Bewegung und Ernährung für jeden Mitarbeitenden ermittelt. Einzigartig dabei sind die tatsächlichen Messwerte: Aeroscan nutzt eine weiterentwickelte und patentierte wissenschaftlich anerkannte Methode, um den Energiestoffwechsel zu bestimmen. Im Klartext bedeutet das: Jeder Nutzer erhält seinen eigenen Kalorienumsatz und - Bedarf in Ruhe und bei bestimmten Bewegungen wie Gehen, Laufen, Radfahren. Außerdem wird die Zusammensetzung aus Kohlenhydraten und Fetten bestimmt. So entsteht für jeden Mitarbeitenden ein individuelles Profil, wie und wieviel man sich bewegen und wieviel und was man idealerweise an Nahrung zuführen soll. Dieser maßgeschneiderte Ansatz unterscheidet sich von den meisten herkömmlichen Firmenfitnessprogrammen. Dazu später mehr.

Warum ist das Aeroscan-Programm so einzigartig und wie ist dieses entstanden?

Außergewöhnlich ist bei Aeroscan nicht nur das Angebot, sondern ebenfalls der Ursprung. Denn der ist im Weltall zu suchen - auf der Raumstation ISS. Alles begann im Jahr 2000. Sieben Universitäten aus ganz Europa stellten sich in einem Projekt die Frage: Wie kann man gewährleisten, dass Astronauten auf einer Raumstation optimal trainieren? Durch die Schwerelosigkeit sind täglich schließlich bis zu sechs Stunden Training erforderlich. Zunächst musste dafür der Fitnesszustand jedes Einzelnen messbar gemacht werden. Die Schwerelosigkeit stellte auch das zu entwickelnde Messgerät vor besonderen Herausforderungen: Es sollte klein, robust und zuverlässig sein. Einige Jahre und viel Entwicklungsarbeit später schickte man einen funktionsfähigen Prototyp zur ISS - das Projekt war erfolgreich. So erfolgreich, dass das System vom Weltraum zurück auf die Erde kam und von Projektmitgliedern, darunter der heutige Geschäftsführer Martin Kusch, weiterentwickelt wurde: Mit der - inzwischen patentierten Technologie - ließen sich nun aus komplexen, wissenschaftlich fundierten Messdaten leicht verständliche Trainings- und Ernährungsempfehlungen ableiten. Weltmeister und Olympiasieger wurden zu Aeroscan-Nutzern, genauso Freizeitsportler und Abnehmwillige.

Was erwartet unsere Mitarbeitenden?

Über 500 000 Nutzer haben seither einen Aeroscan Stoffwechsel-Check durchgeführt -

die Teilnahmequoten in Firmen liegen regelmäßig bei bis zu 70 Prozent. Der Erfolgsfaktor ist, neben dem individuellen und ganzheitlichen Ansatz, die Mitarbeitendenkommunikation. Schon vor und während des gesamten Programms werden die Beschäftigten regelmäßig und umfassend über die Inhalte, Abläufe und Vorteile informiert. Zudem steht bei allen Frauen rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Training ein Aeroscan-Experten-Team zur Verfügung.

Herzstück und persönlicher Startpunkt eines jeden Teilnehmers ist die ca. 15-minütige Stoffwechselanalyse, die einen Einblick in den Körper und ein „Wow-Erlebnis“ verschafft. Die einzigartigen Technologien messen über ein kleines Mundstück den Atem, woraus das individuelle Verhältnis aus Bewegung und Ernährung ermittelt wird. Der Test findet wahlweise auf dem Laufband oder Fahrrad-Ergometer statt - Auspowern oder ein bestimmtes Fitnesslevel sind nicht notwendig. Martin Kusch sind zwei Sachen besonders wichtig: Die Mitarbeitenden lernen und verstehen, was sie ganz persönlich brauchen und werden so für einen gesunden Lebensstil motiviert. Und zwar dauerhaft. Druck und Zwang gibt es in unseren Programmen nicht. Wir setzen auf alltagstaugliche Inhalte, die die Teilnehmer_innen gern umsetzen. Sie erfahren, dass Gesundheit richtig viel Spaß macht.

Wie geht es nach dem Stoffwechsel-Check weiter und gibt es nachweisliche Erfolge?

Ob die Mitarbeiter_innen dann ihre Gesundheit und Work-Life-Balance verbessern, ihr Wunschgewicht erreichen oder die mentale wie körperliche Leistungsfähigkeit steigern möchten: Jeder bekommt sein eigenes Bewegungs- und Ernährungsprogramm, das auf den Messdaten basiert und im persönlichen



Die zweifache Olympiasiegerin im Biathlon Andrea Henkel ist bei der Entwicklung der Aeroscan Programme beteiligt

Bilderquelle:
Aeroscan

Online-Account abrufbar ist. Tina Heinrich, Expertin bei Aeroscan: „Je nach Ziel und Fitnesslevel erhalten die Teilnehmer einen Mix aus Alltagsaktivitäten, lockerem Ausdauertraining, Muskelaktivierung und Rezeptvorschlägen“. Hinzu kommen Tipps von den Aeroscan-Coaches, darunter die zweifache Olympiasiegerin im Biathlon Andrea Henkel. Eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. „Es geht darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen und auf seine Signale zu hören“, ergänzt Heinrich.

Den Erfolg des Programms kann Aeroscan dabei nicht bloß versprechen, sondern auch nachweisen - bereits nach rund 12 Wochen sind signifikante Fortschritte erzielt. So wurde das Körpergewicht um durchschnittlich 5% und die Herzfrequenz um 7% reduziert. Der wichtigste Faktor jedoch ist der Fettstoffwechsel. Dieser ließ sich nachweislich um bis zu 15% steigern. So wird nicht nur das Halten des eigenen Körpergewichts einfacher, auch das Risiko für Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt deutlich.

Sicher ist der persönliche Erfolg, ebenso die erhobenen Daten. Diese werden streng ver-

traulich behandelt und sind ausschließlich dem jeweiligen Mitarbeiter zugänglich. Mehr noch: Aeroscan erfüllt die europäischen Datenschutzbestimmungen in allen Punkten und ist erfolgreich DSGVO geprüft.

[Resümee zum Erfolgsfaktor „Wohlbefinden“ von Martin Kusch](#)

Wir verstehen uns als Navigationssystem zu nachhaltig gesunden und motivierten Mitarbeitenden. Einen hohen Stellenwert habe das Wohlbefinden - sowohl auf Arbeitnehmer- als auch auf Arbeitgeberseite. Es geht darum, ein positives und motivierendes Miteinander und Arbeitsumfeld zu schaffen, das gleichzeitig die Gesundheit fördert. Den Mitarbeiter_innen ein Gesundheitsprogramm anzubieten, das sie auch während der Arbeitszeit nutzen können, ist zudem ein Zeichen von Wertschätzung. Backhaus zeigt sich als fortschrittlicher und fürsorglicher Arbeitgeber, der sich aktiv mit den Wünschen und Belangen der Beschäftigten auseinandersetzt. Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit.