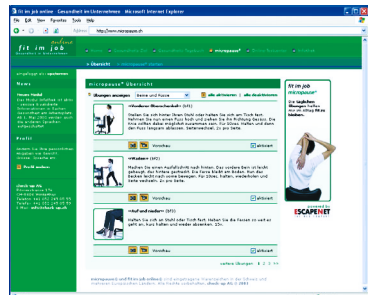


Wie der Müdigkeit vor dem Bildschirm der Garaus gemacht wird

HR-Fitness Steifer Nacken, brennende Augen und schmerzendes Handgelenk nach der Arbeit am Bildschirm müssen nicht sein. Das Programm micropause® sorgt aktiv für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

VON PETER STÖCKLING

DEN BILDSCHIRM AKTIV FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG auch während der Arbeit einzusetzen: Das ist die Idee, die hinter dem interaktiven Programm micropause® von «fit im Job-online» steckt. «Weil wir wissen, dass die stundenlange Arbeit am Bildschirm unserer Gesundheit nicht zuträglich ist, wollen wir ein «Gesundheitsprogramm am Bildschirm» anbieten, das ohne grossen Aufwand zur Verfügung steht, zur interaktiven Tätigkeit anregt und gleichzeitig den individuellen Bedürfnissen angepasst werden kann», erklärt



Ole Petersen, Geschäftsführer der Winterthurer Firma fit im Job AG.

Der diplomierte Ökonom Petersen und der Sportmediziner Hansruedi Egger arbeiten bereits seit über zehn Jahren miteinander zum Thema «Gesundheit», vor allem «Gesundheit im Beruf». Sie haben gemeinsam die Firma fit im Job AG in Oberwinterthur gegründet. Eines ihrer Produkte ist «fit im Job-online», die interaktive Gesundheitsförderung am Bildschirm, zu deren neuestes Angebot das innovative Programm micropause gehört.

WER REGELMÄSSIG VOR DEM BILDSCHIRM ARBEITET, kennt das Problem: Die Schultern beginnen zu schmerzen, der Rücken ist nach Feierabend verspannt und die Augen brennen. Nur – und das ist das Heimtückische daran – die meisten von uns spüren diese Symptome erst, wenn es schon zu spät ist. Gleichzeitig wissen wir auch, dass es mit dem systematischen und bewusst geplanten Pausen-Machen oder gar mit Übungen während der Arbeit so eine Sache ist: Einmal kommt ein Termin dazwischen, das Telefon schellt, oder die Arbeit läuft gerade so gut und ist schon fast abgeschlossen – bis dann wieder Termin oder Telefon die guten und gesunden Vorsätze verdrängen – der Weg

vom theoretischen Wissen zum aktiven Handeln ist weit, in aller Regel zu weit.

ANDERERSEITS ZEIGEN STUDIEN EIN GANZ KLARES BILD: Regelmässige Mikropausen von 30 bis 50 Sekunden verbessern nicht nur das Wohlbefinden während der Arbeit, sondern erhöhen die Arbeitsleistung und senken die Fehlerhäufigkeit. Diesen positiven Effekt der Mikropausen nutzt micropause interaktiv auf neuartige, einfache und spielerische Weise: Das webbasierte Programm meldet sich von selber, und zwar immer dann, wenn eine kurze Gesundheitspause fällig ist.

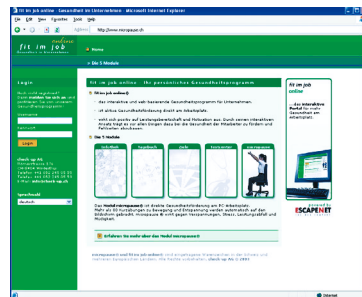
DIE ABSTÄNDE ZWISCHEN DEN «AUFTRITTEN» von micropause sind frei wählbar, das Programm macht dabei aber einen sinnvollen Vorschlag. Es übt also keinerlei Zwang aus, sondern bietet den PC-Arbeitenden die Möglichkeit, nur das zu machen, was sie selber bestimmen. Bei jeder Einschaltung wird auf dem Bildschirm eine kurze Übung vorgezeigt. Diese Kurztrainings umfassen sämtliche Problembereiche, ganz einfache Bewegungen zur Entspannung gehören genauso dazu wie gezielte Übungen für die Entspannung von Schultern und Hals und zur Vorbeugung gegen den «Mausarm». Bisher gibt es rund 80 Module von 30 bis 40 Sekunden Länge.

Neben der Bewegung im engeren Sinn – Sitzhaltung, regelmässige Bewegung – kommen auch diejenigen Bereiche nicht zu kurz, die häufig vernachlässigt werden: Die müden Augen

dürfen sich in verschiedenen Varianten erholen, und die freundliche Dame, die durch die Mikropausen von micropause führt, erinnert auch regelmässig: «Trinken Sie ein Glas Wasser!» Gerade das geht allzu oft vergessen, sagt Ole Petersen: «Wer regelmässig Wasser oder (mit

Vorteil ungesüsst) Tee trinkt, bleibt ganz eindeutig frischer und länger leistungsfähig.»

ZUM OPTIMALEN EINSATZ VON MICROPAUSE gehört nach Petersen eine Einführung, die alle Möglichkeiten erschliesst. Nur wer die Angebote allen-



falls auch ausprobiert hat, kann sich daraus sein individuelles massgeschneidertes Bildschirm-Gesundheitsprogramm zusammenstellen. Gleichzeitig lässt sich bei dieser Gelegenheit auch das Verständnis dafür wecken, dass da plötzlich jemand auf seinem Bürostuhl die Arme in die Höhe reckt, unerwartete Bewegungen ausführt oder gar herzhaft gähnt. Die gemeinsame und aktive Einführung im Betrieb lässt sich zudem ausgezeichnet in ein umfassenderes fit-im-Job-Programm einbauen. Das Programm entspricht zudem den schweizerischen und europäischen Richtlinien zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz: «Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren. Insbesondere muss er dafür sorgen, dass eine übermässige oder allzu einseitige Belastung vermieden wird», heisst es etwa in der Verordnung zum Schweizer Arbeitsgesetz. Unternehmen (und in den Unternehmen speziell die HR-Verantwortlichen) sind denn auch die wichtigste Zielgruppe von micropause.

DAS INNOVATIVE BILDSCHIRMPROGRAMM IST gleichzeitig Bestandteil eines umfassenden Gesundheitsprogramms von fit-im-Job-online. Die weiteren Angebote sind die folgenden-Module:

■ «Infothek» mit zahlreichen attraktiv aufgemachten und reichhaltigen Informationen zu den verschiedensten Themen rund um Arbeit und Gesund-

heit, vom Stressabbau bis zu Rezepten für eine genussreich-gesunde Ernährung für Schreibtischarbeitende. Wer sich als User bei fit-im-Job-online registrieren lässt kann alle Informationen im pdf-Format herunterladen.

- «Gesundheitsziele» heisst das Modul, das die Massnahmen für eine persönliche Gesundheitsstrategie enthält. Die Ziele können dabei individuell gesetzt und überprüft werden – am Ziel wartet erst noch ein motivierendes Erfolgserlebnis.
- Das «online-Testcenter» gibt Auskunft über die Leistungsfähigkeit (Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer). Es macht Gesundheit und Fitness messbar. Alle Tests können selber ohne aufwändige technische Hilfsmittel durchgeführt werden, die Fortschritte und Erfolge werden in einer persönlichen Datenbank vermerkt.
- Die «Gesundheitsagenda» gibt Gelegenheit zur Selbstkontrolle und erinnert die Vergesslichen an die Aktivitäten, die sie sich vorgenommen haben. Sie bietet auch die Möglichkeit, den Aufwand für die Work-Life-Balance statistisch auszuwerten.

ZU EIGENER AKTIVITÄT ANREGEN: Das ist das wichtigste Anliegen von fit-im-Job. Dabei nützt das Gesundheitsportal fit-im-Job-online mit seinem Angebot die Chancen der modernen Arbeitstechnologien ganz nach dem Motto: Fit am Bildschirm – mit dem Bildschirm!

fit im Job AG

Seit 2001 ist die gemeinsame Firma von Hansruedi Egger und Ole Petersen eine AG. Neben fit-im-Job-online bietet sie ein vielseitiges Seminarprogramm (z.B. «Corporate Fitness Management» oder «Burn Fett statt burn-out») an. Nach wie vor eine wichtige Rolle spielen die von Egger entwickelten Check-up-Programme für Sportler und für die medizinische Prävention, von denen bisher mehr als 15'000 durchgeführt worden sind. Zudem haben Petersen und Egger mehrere erfolgreiche Bücher publiziert.

Kontakt: fit im Job AG
Römerstrasse 176, 8404 Winterthur
T: 052 245 05 55, F: 052 245 05 59
info@fitimjob.ch, www.fitimjob.ch

Informationen speziell zu micropause®:
www.micropause.ch