

Gesund und sportlich durch den Winter

Wie stellt man es am besten an, in der kalten Jahreszeit nicht zum Stubenhocker zu mutieren, und stattdessen fit zu überwintern? Wichtig sind Bewegung, Sonne und Vitamine. Fitnesstipps für den Winter.

Joggen verträgt sich mit Kälte – sofern die Kleider richtig gewählt sind.

Von Matthias Strupler

Nebel, Schnee und Eis – das sind beliebte Ausreden, um im Winter die Sportstunden an der frischen Luft zu streichen. Vielen vergeht die Lust, bei Kälte und Dunkelheit im Freien zu trainieren. Einen rationellen, überzeugenden Grund dafür gibt es allerdings nicht. Wer ein paar Regeln beachtet, kann seine lieb gewonnenen Jogging- und Walkinggewohnheiten auch in der kalten Jahreszeit problemlos weiterpflegen. Denn sinnvolles Ausdauertraining hilft dem Körper, resistenter und widerstandsfähiger gegen Krankheiten

zu werden. Anfällig ist vor allem, wer zu viel oder gar keinen Sport macht.

Genug – aber keinesfalls zu viele – Kleider

Oft ziehen sich Jogger, Walkerinnen und Velofahrer zu warm an. Wichtig ist im Winter: Dicke Kleider beim Aufwärmen, leichte Kleider beim Trainieren. Und nach dem Sport unbedingt die verschwitzten Sachen gegen trockene tauschen, oder an die Wärme gehen. Sonst kühlt der Körper rasch aus.

Wer sich nicht überwinden kann, im Winter draussen Sport zu treiben, sollte sich eine Alternative suchen. In fast

jedem Haushalt steht heute ein Ergometer oder Hometrainer herum. Die meisten Geräte verstauben allerdings irgendwo im Keller – eigentlich schade. Denn das Velofahren bietet eine gute Möglichkeit, daheim etwas für den Körper und die Ausdauer zu tun.

Damit das Training in der heimischen Stube auch etwas nützt, muss man kräftig in die Pedale treten. Viele lesen dazu die Zeitung oder ein Buch. Doch das ist trügerisch, weil dabei zu locker geradelt wird.

Bei einem erfolgreichen Training sollte man etwas ins Schwitzen kommen. Die ideale Geschwindigkeit und

AUTOR

Dr. med. Matthias Strupler ist Leiter der Sportmedizin (Swiss Olympic Medical Center) im Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil. Hobby-, Fitness- und Profisportler finden hier ein breites Angebot an Leistungstests und sportmedizinischen Dienstleistungen. Weitere Infos unter www.sportmedizin-nottwil.ch

Eines der besten Gute-Laune-Rezepte im Winter: immer wieder Sonnenstrahlen tanken gehen.



einbauen. Wer mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fährt, steigt ein oder zwei Stationen früher aus und marschiert das letzte Stück zügig ins Büro. Zwanzig Minuten pro Tag sind besser als gar nichts. Fahrstühle sind zu meiden, Treppensteigen tut gut; und schon erhält der Körper tagsüber ein bisschen mehr Bewegung.

Vitamin für die Seele

Damit auch das Gemüt den Winter gut übersteht, sind Spaziergänge, Wanderungen oder Skifahrten an der Sonne Gold wert. Dabei bildet sich das lebenswichtige Vitamin D, und die gute Laune steigt.

Auch die Arbeitgeber können etwas für das Wohlergehen ihrer Mitarbeitenden tun: Wie wäre es mit einer Früchteschale im Büro? Auch kann dem Personal gratis eine Grippeimpfung angeboten werden.

Mit Geduld und Hausmittelchen

Im Büro und in den eigenen vier Wänden sollte man darauf achten, dass die Räume nicht zu stark geheizt werden und die Luftfeuchtigkeit optimal bleibt. Sonst trocknen die Schleimhäute aus und der Mensch steckt sich eher mit der Grippe an. Also lieber einen Pullover mehr anziehen als überheizen.

Und wenn es einen doch erwischt, wenn die Nase läuft, der Husten plagt und das Fieber steigt – dann hilft nur eins: Geduld haben. Wundermittel gegen die Grippe gibt's keine, dafür gute Hausmittelchen. Bettruhe, viel trinken, abwarten. Und unbedingt daheim bleiben. Sonst steckt man in Bus und Büro alle ändern an. ●●

der richtige Widerstand sind für jede und jeden anders. Um ein gezieltes Ausdauertraining machen zu können, muss eine Fachperson testen, welcher Pulsbereich ideal dazu ist. Ärzte und Fitnesstrainerinnen bieten solche Tests an. Eine Pulsuhr hilft dann, beim Trainieren im gewünschten Bereich zu blei-

ben. Wer drei Mal pro Woche eine halbe Stunde radelt, macht sich fit für den Winter. Gut wären dazu noch ein paar Kraft- und Beweglichkeitsübungen.

Die Sportmuffel, die nichts machen – oder vorgeben, dafür keine Zeit zu haben –, sollten zumindest ein bisschen Bewegung in den Tagesablauf

Die Rubrik Prävention ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Swiss Prevention Center und fit im job.

Swiss Prevention Center

www.swisspreventioncenter.ch

fit im job
 >>>> BESSER WERDEN >>>>

Auf geht's zur Firmenolympiade

Gesundheitsförderung in Firmen hat dann am meisten Erfolg, wenn sie nicht nur von einzelnen Mitarbeitenden, sondern von ganzen Gruppen mitgetragen wird. Unternehmen können daher punkten, indem sie Massnahmen und Aktionen wählen, die gezielt den «Gesundheits-Teamgeist» fördern.

Von Patrick Schneider

Es braucht zwei Dinge, um in einer Firma ein Bewusstsein für Gesundheit zu schaffen: Die Führungskräfte müssen einerseits mit dem guten Beispiel vorgehen und einen gesunden Lebensstil an den Tag legen. Andererseits gilt es, das Vertrauen der Mitarbeitenden zu gewinnen – gerade wenn es um persönliche Gesundheitsdaten geht, ist das wichtig.

Bei einer Umfrage zum Thema Gesundheit zum Beispiel sollte nicht die HR-Abteilung die Umfragebögen ausgeben und wieder einziehen. Denn dies provoziert bei vielen die Frage: Was machen sie genau mit meinen Daten? Besser ist es, wenn eine externe Firma die Fragen an die private Adresse der Angestellten schickt. Ebenso verhält es sich mit Gesundheitswerten. Gesundheitschecks und entsprechende Auswertungsgespräche mit den einzelnen Personen sollten von Externen durchgeführt werden, die Firmen selbst erhalten anschliessend lediglich eine anonymisierte Gesamtauswertung.

Druck von oben ist kontraproduktiv

Zu den vertrauensbildenden Massnahmen gehört es auch, zu zeigen, dass Gesundheit wirklich ein Firmenanliegen ist und mit einem konstanten betrieblichen Gesundheitsmanagement



Ob 100-Meter-Lauf oder Kirschsteinspucken: Hauptsache, der Firmenparcours macht Spass und fördert das Bewusstsein für die Gesundheit.

(BGM) gefördert wird. Ein einzelner Apfeltag gilt noch nicht als BGM.

Wenn ein Unternehmen Gesundheitsaktionen und -massnahmen als freiwillig deklariert, die Mitarbeitenden aber einen Druck von oben spüren, mitzumachen, ist dies dem Vertrauen abträglich und somit kontraproduktiv.

Auch wenn die Vorbildfunktion der Vorgesetzten erfüllt und das Vertrauen grundsätzlich da ist: Es gibt in jeder Firma Menschen, die gegenüber Gesundheitsmassnahmen skeptisch sind. Es können nicht alle für das Thema gewonnen werden, diese Tatsache gilt es zu akzeptieren.

Dennoch, eine optimale Vorgehensweise hilft, möglichst viele Mitarbeitende abzuholen. Bei Gesundheitsaktionen zum Beispiel, die sich gestaffelt durchführen lassen, sollten zuerst jene teilnehmen, die dem Thema Gesundheitsförderung positiv gesinnt sind. Hinterlässt die Aktion bei ihnen einen

guten Eindruck, werden sie den anderen Mitarbeitenden davon erzählen, sie sind also gewissermassen interne Gesundheitsbotschafterinnen.

Was die kann, kann ich auch

Gesundheitsfördernde Massnahmen, welche die Leute innerhalb des Unternehmens zusammenschweissen, sind klassischerweise Laufevents. Die Firma kann sich beteiligen, indem sie via Intranet über den Event informiert, das Startgeld übernimmt und den mitmachenden Mitarbeitenden ein T-Shirt mit Firmenlogo spendiert. Sie tut damit nicht nur etwas für die Gesundheitsförderung, sondern auch fürs eigene Image gegen aussen.

Wenn Firmen Laufevents unterstützen, kommt es öfter vor, dass Mitarbeitende zu joggen anfangen, die das eigentlich immer schon mal tun wollten, denen aber bisher der Antrieb gefehlt

AUTOR

Patrick Schneider ist Geschäftsführer des Swiss Prevention Centers.

Das Schweizer Fernsehen begleitet in der Sendung «leichter leben» Menschen auf dem Weg, ihre alten Gewohnheiten abzulegen und ein neues Leben zu beginnen. «leichter leben» enthält Szenen, die im Swiss Prevention Center gedreht wurden. Die Sendung wird seit 15.11.09 jeweils sonntags um 18.15 Uhr auf SF 1 ausgestrahlt (insgesamt neun Mal).

hatte. Mit der Firma beziehungsweise mit Kollegen im Rücken tun sie nun den ersten (Lauf-)Schritt. Dies entfaltet eine eigene Dynamik: Wenn Leute mit unsportlichem Image plötzlich aktiv werden, hat dies einen Nachahmeffekt auf andere Personen, nach dem Motto «Wenn die das kann, kann ich das auch.»

Ein eigener Beitrag macht das Geschenk wertvoll

Neben T-Shirt und Startgeld kann das Unternehmen auch eine medizinische Kontrolle oder einen Leistungstest anbieten. Die Erfahrung zeigt, dass die Angestellten das Engagement der Firma am meisten wertschätzen, wenn sie sich selbst minimal am finanziellen Aufwand beteiligen müssen. Ein Gratisangebot wird meist als weniger wertvoll eingestuft als eines, das einen etwas kostet.

Ernährungsquiz und Kirschsteinspucken

Neben Laufevents sind auch Aktionen mit dem Schrittzähler oder eine Rudertour geeignet, um das Gesundheitsbewusstsein auf Teamebene zu fördern. Oder es wird eine «Firmenolympiade» mit sechs bis acht Posten veranstaltet. Die Posten können eher sportlich ausgerichtet sein, mit 100-Meter-Lauf und Basketballwurf. Ein niederschwelliges Angebot dagegen enthält zum Beispiel ein Pfeilbogenschiessen, einen Golfabschlag, ein Kirschsteinspucken und ein Ernährungsquiz. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mit wenig Geld und vielen Ideen den Stress angehen

Auch mit den Resultaten aus einer Gesundheitsumfrage lässt sich viel machen. Zeigt sich etwa, dass Stress ein Thema ist, so kann die Firma den Ball an die Mitarbeitenden weitergeben: Sie stellt jedem Team ein Budget zur Verfügung mit dem Auftrag, damit Verbesserungsideen zu entwickeln und zu initiieren. Auf diese Weise steigt die Bereitschaft, wirklich an den Problemen zu arbeiten. So fängt (gesunde) Teamentwicklung an. ••

RÜCKBLICK MITTAGSTALK NOVEMBER

«Wir tun viel für unsere Mitarbeiter»



Renate Burri
Head of HR,
T.E.A.M. Marketing
AG, Luzern

Die Firma T.E.A.M. – Television, Event And Media Marketing AG – hat viel mit Sport zu tun: Sie ist verantwortlich für die Vermarktung der UEFA Champions

League. Der Firma ist es wichtig, dass auch die eigenen Mitarbeitenden fit bleiben.

fit im job: Ein Job in Ihrer Firma ist spannend, aber auch herausfordernd. Wie hat man sich die Arbeit bei T.E.A.M. vorzustellen?

Renate Burri: Wir managen alles rund um die UEFA Champions League. Bei den Matches sind unsere Leute vor Ort. Sie sind mitverantwortlich für die Logistik und die Umsetzung der Fernsehrechte, sie sorgen dafür, dass die Mannschaft rechtzeitig den Rasen betritt, dass die Kameras richtig positioniert sind. Die UEFA Champions League startet um 20.45 Uhr, wir können nicht drei Minuten später anfangen, das sind wertvolle Fernsehminuten. Im Vorfeld organisieren wir die Sponsorenaktivitäten, die Akkreditierungen, die Betreuung der VIPs etc.

Die Arbeitsbelastung ist also hoch?

Ja. Fast alle unserer 150 Leute erfüllen eine Doppelfunktion. Sie haben einerseits ihren Bürojob, andererseits betreuen sie die Clubs. In unserer Branche kommen Freizeit, Familie und Freunde oft zu kurz.

Welches sind weitere Belastungen?

Die Reisen erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit und bringen grosse

Hektik. Es ist paradox: Das, was die Leute bei uns am liebsten machen, also das Unterwegs-Sein, ist zugleich auch das, was am meisten belastet.

Was tun Sie, um diesen Belastungen entgegenzuwirken?

Es fängt bei uns bei der Einstellung an: Wir wählen Leute, die nicht nur qualifiziert sind, sondern auch gut auf Menschen zugehen können, die belastbar und begeisterungsfähig sind. Wir schulen und briefen unsere Leute intern, damit sie vor Ort ein gutes Selbstvertrauen haben und sicher auftreten können. Wir haben eine gute Kultur, offene Türen, wir reden viel mit den Leuten und beziehen sie bei Entscheidungen ein. Hier kennt jeder jeden – es entstehen auch viele Freundschaften. Anerkennung, Lob und Dank sind uns ganz wichtig, und Erfolge feiern wir gemeinsam.

«Wir haben eine gute Kultur, offene Türen und wir reden viel mit unseren Leuten.»

Wie sieht es mit körperlichen Gesundheitsmassnahmen aus?

Auch wenn wir unser jährliches Fussballspiel gegen die UEFA regelmässig verlieren, so sind unsere Mitarbeitenden doch sehr sportlich. Freitags gibt es ein Fussballtraining, dienstags ist Rugby angesagt. Und auf den Reisen buchen wir für unsere Leute Hotels, in denen es Fitnessräume gibt. Zudem sind unsere Arbeitsplätze ergonomisch eingerichtet und auf die Einzelperson abgestimmt. Bei uns gilt das Prinzip des Gebens und Nehmens: Wir tun viel für unsere Angestellten, denn sie arbeiten überdurchschnittlich viel für uns. (fm)