

Sport-Pausen bringen Mitarbeiter im SZB in Schwung

Dass ein Chef seinen Angestellten zusätzliche Pausen verordnet, ist eher ungewöhnlich. Heinz Rinas, Geschäftsführer im Seniorenzentrum SZB Bad Sassendorf, hat es gemacht. Zwei Mal täglich fünf Minuten sportliche Auszeit gehören inzwischen für alle, die im SZB arbeiten, zur Arbeitsplatzbeschreibung.

„Natürlich ist das ein freiwilliges Angebot. Die Mitarbeiter müssen die sportlichen Auszeiten nicht nehmen“, versichert Rinas, der sich inzwischen selbst an dieser besonderen Art der betrieblichen Gesundheitsvorsorge beteiligt.

Hinter dem Angebot des SZB steckt das Paulsbad-Konzept, ein patentiertes Bewegungs-, Motivations- und Physiotherapie-Konzept. Entwickelt wurde es von Gerhard J. Mandalka, einem Fitnessexperten und Wirtschaftspsychologen aus Niedersachsen. Das Paulsbad-Konzept kombiniert einfache Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, die leicht in den Arbeitsalltag eingebaut werden können. „Das ist kein Sport, bei dem man schwitzt“, erläutert Mandalka, „Sondern ein Angebot, das motiviert, Spaß und ein gutes Gefühl macht, Energie bringt und so die Gesundheit stärkt.“

Das Konzept setzt auf Übungen, die ganzheitlich wirken. Die Grundanweisung lautet: Immer dabei lächeln. Ein Beispiel: Mit ausgestreckten, schulterhohen Armen wird die Handfläche mit den Fingern



nach unten gegen eine Wand gedrückt. „Dabei werden die Armmuskeln gedehnt und die Finger werden beweglicher“, erläutert Mandalka. Für Menschen, die viel schreiben oder die Tastatur nutzen, eine wertvolle Übung. Sie scheint unspektakulär, ist aber ausgesprochen wirksam. Verspannungen in den Unterarmen und Händen wirken nämlich bis hinein in den Brustwirbelbereich. Ist der erst einmal in der Mobilität eingeschränkt, kommen möglicherweise weitere Verspannungen und Beschwerden – in den Schultern oder im Rücken – hinzu.

Ohne großen Aufwand funktionieren auch die anderen Übungen. Die Wirbelsäule wird dabei aktiviert, die Beine werden gekräftigt und der Brustwirbelbereich wird beweglicher. Wenn die Übungen täglich zweimal auch nur zwei Minuten in den Alltag eingebaut werden, dann hat das messbar positive Effekte. Das hat Mandalka anhand einer 14-wöchigen Studie im

Seniorenzentrum SZB Bad Sassendorf belegt. Er verglich das Gesamtfinden von Mitarbeitern, die am Paulsbad-Programm teilnahmen, mit einer Kontrollgruppe aus dem Haus, die während der Testphase nicht teilnahm. Das Ergebnis: Dreiviertel der aktiven Teilnehmer im Seniorenzentrum SZB Bad Sassendorf gaben an, dass sich ihre Beweglichkeit verbessert hat, 58 Prozent beurteilten ihren Gesundheitszustand deutlich positiver als vorher. So stellen beispielsweise viele fest, dass sie seltener Kopfschmerzen hatten oder sich schlapp fühlten.

Mandalka, der sein Programm auch in wesentlich größeren Unternehmen anbietet, freut sich darüber, wie positiv das Seniorenzentrum SZB Bad Sassendorf seine sportlichen und motivierenden Anregungen aufgenommen hat. Wenn er inzwischen im 14-tägigen Rhythmus dorthin kommt, gibt es immer neue positive Rückmeldungen. „Inzwischen machen einige Mitarbeiter die Übungen auch mit Bewohnern. Auch denen tut das sehr gut“, sagt er. Pflegedienstleiterin Meike Abraham kann den positiven Effekt der sport-



lichen Auszeiten bestätigen. „Man hat eindeutig ein besseres Körpergefühl“, sagt sie, „Die Mitarbeiter finden das super.“

Mit dem besseren Körpergefühl gehen eine Menge positiver „Nebeneffekte“ einher. „Wer locker ist, hat keinen Stress“, sagt Mandalka, „Abbau von Stress funktioniert am besten über den Körper.“

Positiv wirken sich die Übungen zudem auf die Laune aus. Wenn die Übungen in kleinen Gruppen gemacht werden, wird grundsätzlich gelacht. Gute Laune indes schafft ein gutes Betriebsklima. „Das kommt allen zugute. Gerade in der Altenpflege ist es wichtig, dass auch die Mitarbeiter etwas für sich tun. Wer gut mit sich selbst umgeht, kann sich mit Freude den Senioren zuwenden“, ist SZB-Direktor Rinas überzeugt.

Und was die „verlorene Arbeitszeit“ angeht: Wissenschaftliche Studien belegen, dass bewusste und mit Bewegung gefüllte Unterbrechungen die Arbeitsbereitschaft und die Effizienz erhöhen. Sport-Pausen sind also für alle ein Gewinn.

