

## Unter uns gefragt



Dieter Saner, Dieter Saner Business Consulting, fragt Walter Hess, Geschäftsleiter/Partner der Praevmedic AG, Zürich.

Dieter Saner: Wer ist Ihrer Meinung nach in den Unternehmen für die Gesundheit der Mitarbeitenden verantwortlich?

Walter Hess: Wir sehen eine gemeinsame Verantwortung der Mitarbeitenden, der Führungskräfte und der Unternehmung. Jeder Mitarbeitende ist für sein persönliches Gesundheitsverhalten verantwortlich. Die Führungskräfte sowie die Unternehmung als Gesamtheit schaffen dabei die Voraussetzungen für gesundheitsgerechte Arbeitsumgebungen und -bedingungen.

Was kann der einzelne Mitarbeitende tun?

Neben regelmässiger Bewegung, ausgewogener und genussvoller Ernährung sowie bewusster Entspannung spielt auch das Pflegen der Life Balance eine zentrale Rolle. Immer wichtiger wird ein souveräner Umgang mit Druck, der durch das Kennen der eigenen Antreiber und Stärken sowie mentales Training verbessert werden kann. Freude haben an dem, was man macht, sowie das Setzen und Einhalten von Zielen, die den eigenen Fähigkeiten entsprechen, fördern zudem die nachhaltige Stärkung der Gesundheit.

Welche Rolle kommt dabei den Führungskräften zu?

Erst einmal ist jede Führungskraft auch Mitarbeitender und muss für ihre persönliche Gesundheit schauen. Weiter übernimmt sie eine Vorbildfunktion. Und schliesslich kann sie durch «gesunde Führung» direkt auf ein gesundheitsförderliches Klima des Vertrauens, der Wertschätzung und der gegenseitigen Achtung Einfluss nehmen. Dabei sehen wir die Arbeitsfreude als Gradmesser für gesundheitsorientierte Führung.

Welchen Beitrag kann die Unternehmung leisten?

Der Trend zeigt deutlich auf, dass aufgrund zunehmender Belastung und Druck die Ausfälle infolge von chronischen und psychischen Erkrankungen zunehmen. Verstärkt wird diese Entwicklung durch die gegenwärtige demographische Situation. Zahlreiche Fallstudien aus den USA sowie den skandinavischen Ländern zeigen, dass Unternehmen, die aktive Gesundheitsförderung betreiben, die Häufigkeit solcher Erkrankungen erheblich senken oder verhindern. Unsere Erfahrung zeigt, dass solche Massnahmen vor allem dann wirksam sind, wenn sie in einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement-Konzept eingebunden sind und gemessen werden. Durch das Schaffen gesundheitsförderlicher Verhältnisse wird der Mitarbeitende unterstützt, seine Gesundheitskompetenz zu entwickeln und leistungsfähig zu bleiben.