

Waldbronner Unternehmerseite



Fit für den Berufsalltag

Betriebliche Gesundheitsförderung auch in kleinen Unternehmen



Aktive Mitarbeiter machen ein aktives Unternehmen aus. Dabei nutzen kleine und mittlere Unternehmen die Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung zu wenig.

Potential und Motivation sind oft vorhanden. Die größte Hürde scheint fehlendes Wissen. Kai Becker berät in Gesundheitsfragen und macht Mitarbeiter fit für den Berufsalltag.

Waldbronner
Selbständige e.V.
Eichhörchenweg 1
76337 Waldbronn
Redaktion Tanja Feller
redaktion.feller@gmx.de

Zufriedene, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind eine unverzichtbare Voraussetzung für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Mit betrieblicher Gesundheitsförderung können Unternehmen dazu beitragen, dass ihre Mitarbeiter leistungsfähig und gesund bleiben und zudem die Mitarbeiteridentifikation mit dem Unternehmen stärken. Die Krankenkassen haben die Vorteile einer solchen Förderung erkannt und bieten deshalb interessierten Betrieben Unterstützung bei der Planung und Umsetzung geeigneter Maßnahmen an. Doch wie sieht so ein Programm konkret aus, vor allem dann, wenn man keinen speziellen Fitnessraum zur Verfügung hat? Physiotherapeut und Inhaber des Gesundheitszentrums **CorpoSano** am Marktplatz, **Kai Becker**, besucht seit Jahren gemeinsam mit seinem Team Unternehmen und berät zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung. Je nach Bedarf und Wunsch des Arbeitgebers bietet er Workshops zu speziellen Themen an, untersucht Mitarbeiter auf Dysbalancen und gibt Tipps, wie man Bewegungseinschränkungen nachhaltig durch gezieltes Training verbessern kann. „Gemäß unserem Motto *Wissen schafft Bewegung*, ist es mir wichtig, dass die Teilnehmer Zusammenhänge erkennen lernen, wie aus Fehlhaltungen am Arbeitsplatz chronische Dysbalancen entstehen können und wie man eigenständig und gezielt darauf reagieren kann“, so **Kai Becker**. Darauf aufbauend zeigt er den Teilnehmern, wie sie beispielsweise mittels eines speziell entwickelten „In Work Circles“ einfache Übungssequenzen in ihren Berufsalltag einbauen können. Der Vorteil ist, dass Mitarbeiter für diese zehnmündige Trainingseinheit keine Sportkleidung benötigen. **Dr. med. dent. Ellen Roth** hat in ihrer **Zahnarztpraxis** Im Beckener keinen Raum für Ausgleichssport. Dennoch wollte sie ihre Zahnarzthelferinnen unterstützen, etwas für ihre Gesundheit zu tun. „Der Rücken wird in unserem Beruf schon stark beansprucht“, so die Zahnärztin. Da fand sie das Ange-



Dr. med. dent. Ellen Roth bezahlt ihren Zahnarzthelferinnen seit acht Jahren die Jahresgebühr im CorpoSano.

bot, im CorpoSano zu trainieren eine „sinnvolle Sache, gerade für kleinere Betriebe“. Seit gut acht Jahren bezahlt sie ihren Helferinnen die Jahresgebühr, die sie wiederum in Höhe von 500 Euro pro Mitarbeiterin als Betriebsausgabe absetzen kann. „Das ist ähnlich wie Betriebs sport, nur eben nicht intern“, so **Zahnärztin Roth**. Eine ihrer Helferinnen hätte seither keine Rückenschmerzen mehr, weil sie regelmäßig ihre speziell auf ihre Beschwerden abgestimmten Übungen mache. Doch wer bekommt so eine Förderung und welche Voraussetzungen muss man erfüllen? Hier weiß Steuerberater **Stephan Lauinger** von der Kanzlei **Schreiber & Partner** Rat: „Arbeitgeber können ihren Mitarbeitern jährlich zusätzlich zum Arbeitslohn unter den gesetzlichen Vorschriften für gesundheitsfördernde Präventionsmaßnahmen bis zu 500 Euro jährlich pro Angestellten steuerfrei gewähren“, so der Experte für Steuerfragen. Zu den Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zählen insbesondere Rückenschulungen, Ernährungskurse, Stressmanagement, Tabakentwöhnung und viele weitere gesundheitsfördernde Angebote, erklärt er und betont, dass diese Kurse sowohl extern als auch intern im Unternehmen selbst angeboten werden können. „Das ist eine echte Win-win-Situation“, so **Stephan Lauinger**, „denn die Mitarbeiter bleiben gesund und stehen dem Unternehmen so mit ihrer vollen Arbeitskraft zur Verfügung“.



Kai Becker weist auf Bewegungseinschränkungen oder Fehlhaltungen hin und zeigt den Teilnehmern Korrekturübungen.

Weitere Experten und kompetente Ansprechpartner finden Sie über die Homepage der Waldbronner Selbständigen www.ws-ev.de. Verantwortlich für Aussagen und Inhalt sind die im Beitrag genannten Unternehmen.