

Bewegung am Arbeitsplatz

Wenn der Arbeitsplatz zum Fitnesscenter wird

Praktisch **jeder vierte Arbeitnehmer** aus 27 europäischen Ländern **leidet unter Stress am Arbeitsplatz**. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der "European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions".

Dieser Stress resultiert nicht selten in einer erhöhten Abwesenheit der Mitarbeiter. In Zahlen ausgedrückt: Die **Absenzenzeiten** aufgrund von Krankheit oder Unwohlsein betragen in der Schweiz durchschnittlich **170 Millionen Stunden**.

Das Staatssekretariat für Wirtschaft, das Seco, kommt in einer Studie aus dem Jahr 2000 zu folgendem Schluss: Die **Kosten**, die arbeitsbedingter Stress mit sich bringt belaufen sich auf ca. **7,8 Milliarden Franken**. Das sind etwa 2,3% des Bruttoinlandproduktes.



Fitte Mitarbeiter bringen Schwung in die Bude!

Gesunde Mitarbeiter arbeiten mehr

Die Folgen bei Stress am Arbeitsplatz können Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder psychische Probleme sein. Es betrifft beide Geschlechter, wenn auch unterschiedlich stark. Unter grosser nervlicher Anspannung wegen der beruflichen Tätigkeit leiden 38% der Frauen. Bei den Männern sind es 21%.

Für die Arbeitnehmer wie für die Arbeitgeber stellt sich daher die Frage, wie das Arbeitsumfeld gestaltet werden kann, damit sich das Wohlbefinden und damit die Leistungsbereitschaft der Angestellten merklich erhöht. Denn gesunde Mitarbeiter arbeiten nachweislich mehr.

Win-Win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Jeder Franken, den ein Unternehmen zur Förderung der Bewegung und Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, kommt mehrfach zurück. Der Return of Invest beträgt den Faktor 2,3 wenn es um Einsparungen bei den Krankheitskosten geht. D.h. für einen investierten Franken kommen rund 2,3 Franken zurück. Der Return of Invest-Faktor liegt sogar bei rund 10,1 wenn man die Einsparungen dank reduzierter Fehlzeiten in Betracht zieht. Auch die Mitarbeiter profitieren. Die gezielte Förderung ihrer Gesundheit mittels Bewegung und anderer Massnahmen am Arbeitsplatz ergeben diverse Vorteile: Weniger Krankheitsanfälligkeit; höhere Motivation; Steigerung des Wohlbefindens; und weitere. Insgesamt kann sich die Lebensqualität der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erhöhen.