



# Bewegt durch das Jahr 2012

Die neue Gesundheitsseite in der HR Performance gibt Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, HR-Verantwortlichen sowie Führungskräften künftig gezielte Anleitungen und Tipps für einen aktiven und gesunden Lebensstil bzw. Führungsstil durch praktische Lösungs- sowie Motivationsideen und betriebliche Kommunikationsansätze.

## Themen:

- Mehr Bewegung in allen drei Lebenswelten
- Ausgestaltung betrieblicher Aktionstage „Belegschaft in Bewegung – Aktiv leben und arbeiten“
- Funktionsgruppenbezogene Unterstützung für einen aktiven Lebensstil (Außendienst, Fahrtätigkeit, „Schreibtisch-Arbeit“, Produktionsmitarbeit)
- „Gesund führen“
- „Gesund einkaufen“ (Einkaufsverhalten, Ernährung am Arbeitsplatz, Geschäftsessen)
- Entspannungsoasen/Antistress

## Neue Wege gehen mit dem „Aktiv Lifestyle Concept“

Optimierte Arbeitsbedingungen und ein Gefühl von Lebensqualität am Arbeitsplatz steigern die Motivation der Belegschaft und zahlen auf ein positives Arbeitgeber-Image ein. Viele betriebliche Gesundheitsdienstleistungen fokussieren demzufolge richtigerweise auf den größten gesundheitlichen Hebel: Bewegung. Sie sprechen damit häufig aber vor allem diejenigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an, die sportlich und aktiv sind (in der Regel rund ein Drittel der Belegschaft). Wie können Arbeitgeber die anderen zwei Drittel ihrer Belegschaft gleicher-

maßen gezielt erreichen und unterstützen, ihr Verhalten zu ändern und einen gesünderen Lebensstil einzuschlagen?

## Fit auch ohne Sport

Persönliche Fitness ist ein wesentlicher Faktor für ein gesundes und aktives Leben. Was die meisten übersehen, ist, dass man einen gesunden Fitness-Level im ersten Schritt auch erreichen

	Was habe ich getan, was habe ich „bewegt“?	Wie viele Minuten war ich aktiv?	Wie habe ich mich dabei gefühlt? (+ schlecht ++ mäßig +++ gut ++++ sehr gut)
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Aktivitäts-Tagebuch

kann, ohne Sport zu betreiben. Gezielte tägliche Bewegung in allen drei Lebenswelten: „BERUF ALLTAG FREIZEIT!“, heißt deswegen der Schlüssel beim Aktiv Lifestyle Concept (ALC) nach Lagerström.

### Die ersten kleinen Schritte zu einem aktiven Lebensstil

Im Durchschnitt bewegt sich ein Mitteleuropäer 20 Minuten pro Tag. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt rund 90 Minuten tägliche Bewegung. Wie soll das gehen?

- Erkennen Sie die Chance, Bewegung umzusetzen und in Ihrem Leben zu verankern.
- Fangen Sie an und führen Sie im ersten Schritt ein einfaches Aktivitäts-Tagebuch (siehe Abbildung). Protokollieren Sie alle Aktivitäten über Tag nach Inhalt, Dauer und Ihrem persönlichen Empfinden.
- Definieren Sie jede Woche neue „kleine“ und „komfortable“ persönliche Bewegungsziele, z.B. einen abendlichen Extrapaziergang mit dem Hund, auch wenn Sie keinen haben. Wichtig: „Laufen ohne zu schnaufen!“
- Reflektieren Sie am Ende der Woche, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben und wie gut Sie sich damit fühlen.
- Verändern Sie zu Anfang nicht mehr als 1–2 Sachen in Ihrem Tagesablauf!

Vertrauen Sie der Natur und geben Sie sich Zeit. Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut.



<b>morgens</b>	vor dem Aufstehen	strecken und räkeln, Körper aktivieren
	im Badezimmer	Zehenspitzenstand, 3 x 30 Wiederholungen („Venonpumpe“)
	beim Zähneputzen	In die Hocke gehen, 30 Sek. – 1 Min.
<b>Weg zur Arbeit</b>	Auto oder Bus/Bahn	eigenes Fahrzeug weiter weg parken; eine Haltestelle entfernter zu-/aussteigen mit dem Fahrrad ins Büro
		2 x um das Auto laufen („Reifencheck“)
	an der Ampel	alle Oberarmmuskeln anspannen, 3 x 10 sec. (sog. „isometrisches Krafttraining“)
	Ankunft im Betrieb	Fahrzeug auf hinterstem Büroparkplatz abstellen
<b>am Arbeitsplatz</b>	bei überwiegend sitzender Tätigkeit	Während des Telefonierens aufstehen oder umhergehen (wenn möglich)
		über Tag 3x 10-faches Aufstehen aus dem Bürostuhl
		Beinmuskeln und Oberarmmuskeln anspannen, 3 x 10 sec.
		sinnvolle „Extrawege“ suchen (z.B. Kopierer, Besprechungsräume, ...); persönliches Treffen statt Telefon (intern); Treppenhaus statt Aufzug (wichtig dabei: „Laufen ohne zu Schnaufen!“)
		in der Mittagspause Umweg zur Kantine gehen
<b>zu Hause</b>		Fernbedienung auf den Fernseher legen, zum Umschalten aufstehen
		beim Telefonieren durch die Wohnung gehen

### Vorschau

Als Führungskraft sowie als HR-Verantwortliche(r) können Sie ohne viel Aufwand und Budget Aktivitäten am Arbeitsplatz fordern und fördern; einzeln und in Ihren Teams. Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von HR Performance unter anderem, wie Bewegung zum Bestandteil der Unternehmenskultur werden kann und wie Sie nicht zuletzt Unsportliche in Ihren Teams zu Bewegung motivieren können.

### Impulse für Aktivitäten über Tag

#### Das Aktiv Lifestyle Concept

Aktiv leben kann jeder nur selbst! Der Mensch braucht dazu zunächst eine gezielte Anleitung und kontinuierliche Begleitung.

Das auf mehr als 40-jähriger Erfahrung von Ass. Prof. Dr. Dieter Lagerström basierende Konzept spricht den Menschen als biopsychosoziale Einheit an. Effizientes Gesundheitsmanagement

wird dabei für den Arbeitgeber machbar, umsetzbar und mittels kennzahlenbasierter Steuerung betriebswirtschaftlich messbar.

#### Ansprechpartner:

**KLAUS CLASING**, Geschäftsführer Aktiv Lifestyle Concept GmbH, Köln; E-Mail: kc@alc-gmbh.de; www.alc-gmbh.de