

////////////////

Victorinox setzt für gesündere Angestellte alles in Bewegung

In der Ibacher Messerfabrik Victorinox unterbrechen die Angestellten ihre Arbeit mehrmals täglich, um körpergerechte Übungen durchzuführen. Die Firma investiert seit Jahren in die Gesundheit der Mitarbeitenden und wurde dafür gemeinsam mit vier anderen Unternehmen von der Suva ausgezeichnet.



01

Paul Auf der Maur war erstaunt. Eine seiner Mitarbeiterinnen wollte Taschenmesser ins Training mitnehmen. Unbekannt war dem damaligen Abteilungsleiter und heutigen stellvertretenden Fabrikationsleiter, dass dieses «Training» eine Schulung bei der Alexander-Technik-Lehrerin Priska Gauger-Schelbert war. Sie zeigte der Frau, wie sie bei ihrer Arbeit in der Messerfabrik Victorinox unnötige Anspannungen und Bewegungen weglassen kann. Denn die Arbeiterin litt unter gesundheitlichen Problemen, die von ihren ständig gleichen Bewegungen am Arbeitsplatz herrührten.

Das war im Jahr 2001 und Paul Auf der Maur war ratlos: «Wir verzeichneten viele Absenzen. Vor allem in den Produktionsabteilungen mit sehr repetitiven Arbeiten beklagten sich viele Angestellte über Schmerzen in den Händen, Armen oder im Nacken- und Schulterbereich.» Als er schliesslich sah, welche Wirkung Priska Gauger-Schelbert mit der sogenannten F.M. Alexander-Technik erzielte, war dies der Startschuss für ein Bewegungsprojekt, das die Gesundheit der 900 Mitarbeitenden in Ibach (SZ) wesentlich verbessern sollte.

01 // «Balance-Time»: Dreimal täglich pausieren die Mitarbeiterinnen in der Abteilung Endkontrolle, um körpergerechte Entlastungsübungen zu machen.

////////////////

Bewegungsablauf unterbrechen

Manuela Heinzer entspannt sich sichtlich. Sie steht wie ihre 22 Kolleginnen neben ihrem Arbeitsplatz und blickt zu Abteilungsleiter Armin Imlig. Er verschränkt die beiden Hände hinter dem Kopf, dreht sich langsam nach rechts, verharrt eine Weile und dreht sich schliesslich nach links. Es ist «Balance-Time» in der Abteilung Endkontrolle. Dreimal täglich pausieren dort die Frauen, um körpergerechte Entlastungsübungen zu machen. Damit unterbrechen sie bewusst ihren gewohnten Bewegungsablauf. «Bestimmte Bewegungsabfolgen helfen, Anstrengungen abzubauen und eine angemessene Muskelspannung entstehen zu lassen», erklärt Gauger-Schelbert. Sie zeigt auf eine Mitarbeiterin, die sehr kleine Messer kontrolliert. «Sehen Sie, wie viel Kraft sie in den Fingern aufwendet, damit ihr das Messer nicht aus der Hand rutscht? Während der «Balance-Time» soll das Zuviel an

Muskelspannung abgebaut werden, sodass sie nachher lockerer mit ihrer Arbeit fortfahren kann. Und statt das ganze Handgelenk zu drehen, wäre es möglich, das Messer nur zwischen den Fingern zu drehen.» Gauger-Schelbert unterstützt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wöchentlich am Arbeitsplatz. «Es geht darum, ein Bewusstsein für die Bewegungen des Körpers zu entwickeln.» Die «Balance-Time» solle als Erinnerung dienen, um sich alte, angeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst zu machen und danach mit gesünderen Bewegungen fortzufahren.

40 Prozent weniger Absenzen

«Ich freue mich immer auf die Übungen», sagt Manuela Heinzer. Sie hatte früher Beschwerden im Nackenbereich. Dank den Übungen gehe es ihr besser. Und sie hat festgestellt, dass nicht nur sie aus gesundheitlichen Gründen weniger oft fehlt, sondern auch ihre Kolleginnen. Heinzers Beobachtungen kann Paul Auf der Maur mit Zahlen belegen. «Die unfall- und krankheitsbedingten Absenzen gingen um 40 Prozent zurück.» Zudem konnten einige Personen von starken Beschwerden nachhaltig befreit werden. «Wir haben heute gesündere und motiviertere Mitarbeitende.»

Neben der «Balance-Time» als fester Bestandteil im Arbeitsalltag arbeitet Victorinox auch mit den Hausärzten kranker Angestellter zusammen. Damit diese möglichst schnell – falls nötig an Schonarbeitsplätzen – wieder ihre gewohnte Beschäftigung aufnehmen können. Gut etabliert hat sich auch der vor drei Jahren eingeführte jährliche Familien- und Sportanlass.

Vier Gewinner aus 35 Teilnehmern

Mit ihrem vorbildlichen Programm zur Bewegungsförderung am Arbeitsplatz hat die Victorinox den ersten Preis am Suva-Wettbewerb «Bewegung ist möglich» abgeräumt. Dieser wurde im Herbst 2008 lanciert, 35 Firmen nahmen daran teil. Den zweiten Platz belegt der Schokoladenhersteller Lindt & Sprüngli aus Kilchberg (ZH) für das Programm «turn mit, bleib fit» der Handpackabteilung. Dieses integriert zehn Minuten Lockerungsübungen in den täglichen Arbeitsablauf. Den dritten Platz teilen sich der Präzisionsinstrumente-Hersteller Mettler-Toledo Global Electronics aus Nänikon (ZH) und die Entsorgungsfirma Schwendimann aus Münchenbuchsee (BE). Alle 35 Programme, die Bewertungskriterien und weitere Informationen zur Bewegungsförderung am Arbeitsplatz sind auf der Website der Suva zu finden.

Text: Gabriela Hübscher // Bild: Franca Pedrazzetti

////////////////

www.suva.ch/bewegung; www.victorinox.ch
www.alexandertechnik-schwyz.ch

////////////////

Am Rand: Diese Erde und jene Erde

Von einer Person, die mit beiden Beinen im Leben steht, sagt man zuweilen, sie sei geerdet. Wer geerdet ist, läuft normalerweise weniger Gefahr, abzuheben. Geerdete Menschen sind Leute, die wissen, was sie tun und wo sie hingehören. Die Erde, so besagt es diese Sichtweise, ist etwas Solides, etwas Standfestes, etwas Sicheres. Auch jemand, der bodenständig oder mit der Scholle verbunden ist, gilt gemeinhin als geerdet. Ist jemand geerdet, so nehmen wir an, er sei mit sich und seiner Umwelt im Reinen. Die Erdung kann sich auf alles Mögliche beziehen. Das hat vermutlich damit zu tun, dass wir in der deutschen Sprache für die Erde als Untergrund das gleiche Wort gebrauchen wie für den Planeten Erde. In der Mundart ist das anders. Im Berndeutschen unterscheiden wir beispielsweise zwischen «Ärde» und «Härd». Den «Härd» können wir in der Hand halten, umpflügen und beackern. Die «Ärde» dagegen entzieht sich unserer Kontrolle.

Inzwischen ist das Wort «Härd» allmählich am Verschwinden. Auch im Dialekt wird immer weniger zwischen der ganzen Erde und der Bodenerde unterschieden. Vielleicht hat es mit dieser Sprachfinesse zu tun, dass wir Zeitgenossen manchmal vergessen, dass wir die grosse Erde, also die Welt, nicht wie ein Stück Boden beherrschen können. Die Erde ist zu gross und zu vielfältig für unsere kleine Perspektive. Nur ein paar wenige Raumfahrer hatten bisher überhaupt die Gelegenheit, die Erde aus der Ferne zu betrachten. Aber selbst diese paar Glücklichen können nicht behaupten, sie hätten die Welt nun begriffen.

Vielleicht ist es ratsam, sich zwischendurch in Erinnerung zu rufen, dass wir zwar den «Härd» unter unseren Füßen, aber nicht die ganze Erde überblicken. Das kann uns im Alltag helfen, unsere Grenzen zu akzeptieren. Denn selbst wer ständig in der Welt herumreist, weiss nicht zwingend über die Erde Bescheid. Wer dagegen seinen «Härd» einigermaßen kennt, erfüllt immerhin eine Voraussetzung, um auch etwas von der ganzen Erde zu verstehen, also geerdet zu sein.



Pedro Lenz ist Dichter, Schriftsteller und Kolumnist aus Bern. Als Jugendlicher absolvierte er eine Maurerlehre.