

Titel

((280 Zeichen inkl. Leerzeichen))

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

((4200 Zeichen inkl. Leerzeichen))

Paul Auf der Maur glaubte, sich verhöhrt zu haben. Eine seiner Mitarbeiterinnen wollte Taschenmesser ins Training mitnehmen. Unbekannt war dem damaligen Abteilungsleiter und heutigen stellvertretenden Fabrikationsleiter, dass dieses Training bei der Alexander-Technik-Lehrerin Priska Gauger stattfindet. Diese zeigte der Frau, wie sie bei ihrer Arbeit in der Messerfabrik Victorinox unnötige Anspannungen und Bewegungen vermeiden kann. Denn die Arbeiterin litt unter gesundheitlichen Problemen, die von ihren ständig gleichen Bewegungen am Arbeitsplatz rührten.

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

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 Bewegungsfolgen helfen, Anstrengungen abzubauen und eine angemessene Muskelspannung entstehen zu lassen», erklärt Priska Gauger. Sie zeigt auf eine Mitarbeiterin, die sehr kleine Messer kontrolliert. «Sehen Sie wie verkrampt sie die Messer hält, damit sie ihr nicht aus der Hand rutschen? Während der «Balance-Time» soll das Zuviel an Verkrampfung abgebaut werden, so dass sie nachher lockerer mit ihrer Arbeit fortfahren kann. Und statt das ganze Handgelenk zu drehen, wäre es besser, wenn sie die Messer zwischen den Fingern drehen würde.» Gauger steht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wöchentlich mit Rat zur Seite. Die «Balance-Time» solle als Erinnerung dienen, um sich alte, angeeignete Handlungs- und Bewegungsmuster bewusst zu machen und danach mit gesünderen Bewegungen fortzufahren. «Es geht darum, ein Bewusstsein über die Bewegungen des Körpers zu entwickeln.»

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 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 an ihren Arbeitsplatz zurückkehren 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. Der zweite Platz belegt der Schokoladenhersteller Lindt & Sprüngli 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 und die Entsorgungsfirma Schwendimann. 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