

Gesund sein, gesund bleiben

Auch die Jugend währt nicht ewig: Azubis sollten schon früh an ihre Fitness denken

Viele Azubis klagen bereits über erste gesundheitliche Beschwerden. Deshalb integrieren immer mehr Betriebe Gesundheitsfrdermanahmen in ihre Ausbildungsprogramme.

„Viele Auszubildende sind berge- wichtig und klagen schon regelmäßig über Rückenbeschwerden“, berichtet Liane Pöhlmann, Koordinatorin betriebliches Gesundheitsmanagement bei der AOK Heilbronn-Franken. Deshalb integrieren immer mehr Betriebe in ihre Ausbildungen Gesundheitsfrdermanahmen. So zum Beispiel die Bausparkasse Schwäbisch Hall. Sie baute bereits vor zehn Jahren ein „Azubi-Fit“ genanntes Trainingsprogramm in ihren Ausbildungsplan ein. Mit dem Ziel: Die Azubis sollen lernen, sich körperlich und geistig fit zu halten, noch bevor sie die ersten Zipperlein plagen. „Denn dann lassen sich die meisten Zivilisationskrankheiten nicht mehr vermeiden“, erklärt Pöhlmann, die das Programm mitkonzipiert hat.

Ähnliche Initiativen gibt es in- zwischen in zahlreichen größeren Unternehmen – unter anderem bei Bosch und Daimler. Doch noch immer gilt laut Pöhlmann: „Viele Betriebe beklagen zwar, die Azubis würden körperlich und geistig immer unbeweglicher. Doch recht wenige tun etwas dagegen.“

Dabei wäre dies sinnvoll. Denn Azubis fehlen im Schnitt häufiger krankheitsbedingt als ihre älteren Kollegen. Und eine Studie ergab:



Lieber in jungen Jahren laufen als in älteren krankheitsbedingt liegen, empfehlen Experten. FOTO: MELPOMENE (FOTOLIA.COM)

Fast jeder dritte Azubi hat schon zu Beginn der Ausbildung regelmäßig Rückenschmerzen. „Und das wird mit zunehmendem Alter schlimmer“, weiß Pöhlmann. Und fragt besorgt: „Was ist, wenn die Azubis von heute 40 oder gar 60 Jahre alt sind?“ Diese Frage beschäftigt immer mehr Unternehmen – auch weil ihre Belegschaften älter und junge Fachkräfte zunehmend rar werden.

Für die meisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen gilt: Sie sind gesund. „Viele verhalten sich aber nicht so, dass sie gesund bleiben“, kritisiert die Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung Sibylle Brechtel. Dabei lassen sich zwei Gruppen von Jugendlichen unterscheiden. Die einen sind in ihrer Freizeit sportlich sehr aktiv. Die anderen hingegen bewegen sich kaum. Diesem Fehlverhalten

versuchen die Betriebe mit ihren Gesundheitsfrderprogrammen entgegenzuwirken – gemäß der Maxime: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. „Früh mit der Gesundheitsförderung zu beginnen, ist aber auch betriebswirtschaftlich sinnvoll“, betont Martin Braun, Experte für menschengerechte Arbeitsgestaltung beim Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart. „Denn wenn Mitarbeiter häufig erkranken, kostet das die Betriebe mehr als Entspannungskurse und Rückengymnastik anzubieten.“

Bei ihren Förderprogrammen für Azubis setzen die Unternehmen unterschiedliche Schwerpunkte. Gemeinsam ist ihnen jedoch: Neben der körperlichen soll die geistige Fitness gefördert werden. „Das ist wichtig“, erklärt Bernadette Imkamp, Leiterin Personalbetreuung und -marketing bei Schwäbisch Hall. „Denn bei den meisten Erkrankungen spielt der Faktor Stress eine wichtige Rolle. Was eine Person als Stress erlebt und wie sie darauf reagiert, ist aber sehr subjektiv.“

Besonders gut kommen nach ihrer Erfahrung bei den Azubis Fördermaßnahmen an, die eine „Lifestyle-Komponente“ enthalten – zum Beispiel Kurse wie Inlineskating oder Schnupperstunden in Fitnessstudios. Für die klassische Betriebsportgruppe hingegen fühlen sich die Azubis zu jung. Also sollte man spezielle Angebote für sie entwerfen. **Lukas Leist**

IMPRESSUM

JUGEND + BERUF
ist eine Beilage der Badischen Zeitung

REDAKTION:

Volker Huber

LAYOUT:

Andrea Schiffner

TITELFOTOS:

Goodluz (Fotolia.com),

Benny Weber (Fotolia.com), Handels-

verband Baden-Württemberg, dpa

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN:

Ralph Strickler

BADISCHER VERLAG GMBH & CO. KG

Basler Straße 88, 79115 Freiburg

Telefon 0761 / 496-0