



Pressemitteilung

Karlsruhe, 24. September 2009

Weltherztag am 27. September 2009

Work-Life-Balance ist beste Vorsorge

Interview mit dem Internisten Dr. Ludger Ciré

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Rund 300.000 Menschen erleiden jährlich einen Infarkt. Größter Risikofaktor neben den klassischen Risikofaktoren wie Blutfetterhöhung, Bluthochdruck und Rauchen ist übermäßiger Stress. Das erklärt Dr. med. Ludger Ciré anlässlich des Weltherztages 2009. Ciré ist leitender Arzt von PREVENT, dem Gesundheits-Check-up für Führungskräfte, einer Sparte der IAS Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung. Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Interview erläutert Dr. Ciré, wie sich ungesunde Stressbelastung in den Griff bekommen lässt. Einen wichtigen Stellenwert haben betriebliche Vorsorgemaßnahmen und eine Sensibilisierung von Vorgesetzten für gesundheitliche Risiken.

Herr Dr. Ciré, welche Rolle spielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Arbeitswelt?

Durch die demografische Entwicklung und eine längere Lebensarbeitszeit werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen während des Berufslebens häufiger auftreten. Für Unternehmen lohnt es sich deshalb, in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu investieren und Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Es ist ja auch im individuellen Interesse jedes Einzelnen, wenn überhaupt, dann möglichst spät zu erkranken.

Wer ist besonders gefährdet?

Die Managerkrankheit Herzinfarkt gibt es nicht mehr. Gefährdeter sind heute Menschen aus niedrigen Einkommensschichten, dort ist das Wissen über gesundheitliche Risikofaktoren schlechter, es wird mehr geraucht und die Ernährung ist ungesünder. In höheren sozialen Berufsgruppen gehört es eher zum guten Ton, Sport zu treiben und auf seine Linie zu achten. Ein Risikofaktor, der sich hingegen durch alle Berufsgruppen zieht, ist Stress. Einen direkten Zusammenhang gibt es zum Beispiel mit Bluthochdruck, der sehr häufig stressbedingt ist. Das sehen wir bei Führungskräften relativ häufig.



Was kennzeichnet eine ungesunde Stressbelastung?

Stress kann man generell charakterisieren als die Unmöglichkeit, Anforderungen, die einem gestellt werden oder die man selbst an sich stellt, gerecht zu werden. Ein wichtiger Punkt ist, ob meine Arbeit selbst- oder fremdbestimmt ist, unabhängig davon, ob ich Manager oder Arbeiter bin. Arbeit, die ich mir selbst vornehme, führt generell zu weniger Stress, auch wenn die Arbeitsbelastung vielleicht höher ist, als etwas, das ich machen muss, obwohl ich es nicht will. Deswegen klagen nach meiner Beobachtung viele Freiberufler, die sehr viel arbeiten, weniger über Stress als mittlere Manager, die von oben - bildlich gesprochen - getreten werden und den Druck nach unten weitergeben müssen. Für viele Manager ist auch Machtlosigkeit ein großer Stressfaktor: wenn man etwas machen möchte, es aber nicht kann oder ausgebremst wird. Stress hat also weniger mit der Arbeits- und Stundenbelastung zu tun, als mit der Frage, wie ich meine Aufgaben erfüllen kann. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen negativem Distress, der negativ und belastend empfunden wird und positivem Eustress, der die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit erhöht und so produktiv wirkt. Distress gibt es in jeder Berufsgruppe - je weniger Einflussmöglichkeiten man auf seine Arbeit hat, umso mehr.

Was kann ich als Führungskraft tun, um für mein Team Stressfaktoren zu reduzieren?

Führungskräfte können für ein Klima sorgen, in dem gesundheitsbewusst gedacht wird. Wenn ein Manager für seine eigene Gesundheit sensibilisiert ist, ist die Chance größer, dass auch ein Bewusstsein für die Gesundheit seiner Mitarbeiter da ist. Das ist ein ganz wesentlicher Punkt, weshalb Unternehmen unsere Gesundheits-Check-ups für ihre Führungskräfte als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung begreifen.

Welche Entwicklungen sehen Sie bei der betrieblichen Gesundheitsvorsorge?

Eine eindeutige Entwicklung ist, dass Firmen Check-ups nicht nur für eine Handvoll Führungskräfte einführen, sondern für große Teile der Belegschaft. Das kommt auch daher, dass im öffentlichen Gesundheitswesen die Prävention eher zurückgefahren wird. Unternehmen springen da in die Bresche, weil sie sich davon versprechen, dass durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten Arbeitskraft länger erhalten und langfristig gesteigert wird, auch vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels. Trotz der momentanen Wirtschaftskrise sehen wir, dass Gesundheits-Check-ups weitergeführt werden und Unternehmen in diesem Bereich investieren.



Was empfehlen Sie Unternehmen für die Umsetzung von betrieblichen Vorsorge-Programmen?

Vorsorgeuntersuchungen sollten Teil eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Wenn sich beispielsweise herausstellt, dass in der Belegschaft überdurchschnittlich viel geraucht wird, können verstärkt Rauchentwöhnungsprogramme angeboten werden. Wenn viele Mitarbeiter übergewichtig sind, oder weniger fit, sollte es entsprechende Gesundheitsförderung geben. Bei den PREVENT Check-ups haben auch sogenannte „weiche Faktoren“ einen hohen Stellenwert. Wir geben uns große Mühe, auch private Stressoren und das Arbeitsumfeld auszuloten. Wir interviewen die von uns betreuten Führungskräfte sehr genau zu ihrer persönlichen Arbeitsbelastung, zum Arbeitsstress und wie sie ihre Arbeitssituation empfinden. Auf dieser Grundlage können wir die individuelle Stresssituation einschätzen und gemeinsam mit dem Mitarbeiter geeignete Gegenmaßnahmen finden.

Was empfehlen Sie, was kann ich ganz persönlich tun, um Stress zu reduzieren und mein Gesundheitsrisiko zu senken?

Sport ist ein großer Entspannungsfaktor. Dabei sollte Jeder das machen, was ihm leicht fällt und Spaß macht - uns Ärzten ist es lieber, wenn jemand *tatsächlich* Golf spielt, als *theoretisch* joggt. Die Mieträder der Bahn zum Beispiel, die überall stehen, sind eine gute Möglichkeit, mal auf das Taxi zu verzichten und sich im Alltag zu bewegen. Auch Treppensteigen statt den Aufzug oder die Rolltreppe zu nehmen ist ein gutes und kostenloses Fitnessprogramm. Entspannungsübungen, wie zum Beispiel Yoga und Meditation, können helfen, Stress zu reduzieren. Generell ist Work-Life-Balance wichtig, ein gesunder Ausgleich zur Arbeitsbelastung. Das verkündet zwar jedes Unternehmen als Lippenbekenntnis, de facto wird aber oft keine Rücksicht darauf genommen. Da muss der Mitarbeiter selbst dafür sorgen, dass er sich entsprechende Freiräume schafft. Dazu gehört es, den Freundeskreis und das Familienleben zu pflegen und die vorhandene Freizeit sinnvoll zu verbringen, mit etwas, dass entspannt und Spaß macht - Sport oder zum Beispiel etwas Künstlerischem. Zum Thema Ernährung empfehlen wir Jedem, egal wie dick oder dünn, nach der Regel „5 am Tag“, viel Obst und Gemüse zu essen. Das ist ja kein neues Wissen, aber man muss es vielen Menschen trotzdem immer wieder sagen. Bei Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und hohem Blutdruck sollte man durch eine geeignete Ernährungsweise abnehmen. Alkohol sollte nur in geringen Mengen genossen werden, Zigaretten ganz tabu sein.

(ca. 7.060 Zeichen mit Leerzeichen und Überschrift - bei Nachdruck oder Auswertung Belegexemplar erbeten.)



Über die IAS-Gruppe

Die IAS-Gruppe, bestehend aus IAS Stiftung, dbgs GesundheitsService GmbH und PREVENT, zählt zu den führenden Dienstleistungs- und Beratungsunternehmen im Betrieblichen Risiko- und Gesundheitsmanagement. Sie unterstützt den Erfolg von Unternehmen durch Konzepte zur Steigerung der Mitarbeitergesundheit und Leistungsbereitschaft.

Kernkompetenz der IAS Stiftung ist die arbeitsmedizinische und sicherheitstechnische Betreuung nach dem Arbeitssicherheits- und dem Arbeitsschutzgesetz. Die dbgs GesundheitsService GmbH als arbeitsmedizinischer Dienstleister der DB AG ist Europas größter Anbieter für Verkehrsmedizin und -psychologie und unterstützt Unternehmen im Bereich der Sozialberatung. Mit PREVENT ist die IAS-Gruppe einer der führenden Anbieter von Gesundheits-Check-ups für Führungskräfte.

Das Kompetenzteam der IAS-Gruppe begleitet Unternehmen bei der Umsetzung von prozessübergreifenden Maßnahmen und der Implementierung von Managementsystemen. Bundesweit vertrauen nahezu 10.000 Unternehmen mit über einer Million Mitarbeitern der IAS-Gruppe. An 140 Standorten werden kompetente Beratung und praxisorientierte Lösungen angeboten.

Herausgeber:

IAS Institut für Arbeits- und
Sozialhygiene Stiftung
Steinhäuserstraße 19
76135 Karlsruhe
www.ias-stiftung.de

Rückfragen und Kontakt:

Ariane Sodtke
Pressereferentin
Tel. (0721) 8204-126
Fax: (03221) 1085-687
presse@ias-stiftung.de