

Mobile Gesundheit am Arbeitsplatz

Lange Arbeitstage und eine schlechte Körperhaltung – die Folge sind Rückenschmerzen. Viele Menschen kennen das Problem. Mit verschiedenen Übungen will Simone Cordtomeikel dem entgegen wirken.

Désirée Winter

■ **Gütersloh.** Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen haben viele Menschen schon am eigenen Leib erlebt, die überwiegend am Schreibtisch arbeiten. Die Körperhaltung während des Arbeitstages ist nicht optimal, und vor allem im Homeoffice sind Schreibtisch und Stuhl nur selten ergonomisch geformt. Um dem entgegen zu wirken, hat sich Simone Cordtomeikel mobilen Gesundheitsangeboten verschrieben.

„Ich bin mein ganzes Leben sportlich aktiv gewesen, habe beruflich aber auch viele Jahre eine sitzende Tätigkeit ausgeübt“, berichtet Cordtomeikel. Nach einer Halswirbel-Operation habe sie schließlich den Entschluss gefasst Menschen dabei zu helfen, sich zu bewegen. Dafür hat sie zahlreiche Fort- und Weiterbildungen innerhalb des Gesundheitssektors besucht und das Unternehmen Simobil gegründet. „Sitzen ist das neue Rauchen. Das ist statistisch und medizinisch belegt.“ Besonders während der Corona-Pandemie sei die Zahl der Krankentage bei Arbeitnehmern stark angestiegen. Und das nicht etwa wegen einer Corona-Erkrankung, sondern wegen Rückenschmerzen.

Viele Menschen sitzen vorgebeugt und nur wenige wechseln die Position oft genug. Das könne der Wirbelsäule schaden



Simone Cordtomeikel fährt mit Gymnastikbällen und Hanteln in verschiedene Unternehmen, um mit den Mitarbeitern Übungen für den Bewegungsapparat zu machen.

Foto: Andreas Frücht

den und zu Rücken- oder Nackenschmerzen führen. Sich nach Feierabend noch zum Sport zu motivieren, fällt oft schwer und ist teils auch gar nicht möglich, wenn zum Beispiel lange Anfahrtswege für einen zusätzlichen Zeitaufwand sorgen.

Simone Cordtomeikel hatte die Idee, die sportliche Aktivität genau dahin zu bringen, wo die Menschen sind – an den Arbeitsplatz. Unternehmen haben die Möglichkeit, die „bewegte Pause“ zu buchen und den Mit-

arbeitern Bewegung im Arbeitsalltag anzubieten. „Die bewegte Pause dauert ungefähr 30 Minuten und es kann auch in Businesskleidung mitgemacht werden. Umziehen muss man sich dafür nicht extra“, sagt Cordtomeikel.

Mit den Übungen sollen Verspannungen und die Faszien gelöst und der Körper mobilisiert werden. Die Übungen werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. „Ich hole jeden da ab, wo ich ihn abholen darf“, sagt Cordtomeikel.

kel. „Für Schreibtischtäter sieht das Programm natürlich etwas anders aus, als bei Lkw-Fahrern oder Teilnehmern, die den ganzen Tag an einer Maschine stehen. Denn der Körper wird ja jeweils ganz anders belastet.“

Das Programm soll aber vor allem auch Spaß machen. „Niemand wird überfordert, aber trotzdem gefordert. Manchmal muss man die eigene Komfortzone auch ein Stück weit verlassen.“ Trotzdem werden den Teilnehmern auch Alternativen angeboten, wenn sie mit einer Übung körperlich nicht gut zurecht kommen. „Ein Trainer sollte so flexibel sein. Man muss schon darauf achten, wann es für jemanden zu viel ist.“

„Eine Pause, um Körper und Geist eine Auszeit zu geben“

Neben dem Bewegungsaspekt fördere die gemeinsame sportliche Betätigung auch den Teamgeist und die Motivation der Mitarbeiter. „Es tut einfach gut, mal eine Pause zu machen, um Körper und Geist eine Auszeit zu geben“, sagt die Gesundheitsexpertin. Wenn Team- oder Abteilungsleiter selbst auch mitmachen, dann gebe es für den Moment keine Hierarchie. Stattdessen seien Menschen in einem Raum, die sich gemeinsam bewegen möchten. „Bewegung in klei-

nen Gruppen ist super, denn man kann sich gegenseitig motivieren. Und es macht mehr Spaß.“ Ein Fitnessraum sei dafür aber nicht wichtig. Die „bewegte Pause“ könne auch ganz einfach in einem größeren Konferenzraum oder im Großraumbüro stattfinden. Optimal sei dabei eine Gruppengröße von maximal zehn Teilnehmern.

Durch die Corona-Pandemie sei das Bewusstsein für Gesundheit und die Belastung am Arbeitsplatz gewachsen. Besonders im Homeoffice seien viele von Rückenbeschwerden geplagt. „Viele Unternehmen wissen das gar nicht, aber sie haben pro Mitarbeiter 50 Euro pro Monat steuerfrei zur Verfügung. Die können für Tankgutscheine genutzt werden, aber auch für Fitnessprogramme oder Massagen“, weiß Cordtomeikel. Wer sich nicht sicher ist, ob es den Mitarbeitern einen Mehrwert bietet, hat auch die Möglichkeit, eine „Schnupperbewegte-Pause“ zu buchen.

Auch ein digitales Angebot gibt es. So können auch Mitarbeiter im Homeoffice teilnehmen und sich zu schalten. „Besonders in der Corona-Zeit war das eine sehr gute Option, es kann aber auch nicht alles auffangen.“ Individueller auf Probleme eingehen könne sie aber in Präsenz natürlich dennoch am besten. „Da kann ich Korrekturen setzen und Hilfestellungen geben.“