

## Welttag für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

**ISNY - Betriebliches Gesundheitsmanagement gehört bei vielen Unternehmen bereits zum Arbeitsalltag und wird zunehmend sogar als nachhaltiger Erfolgsfaktor erkannt. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden durch dieses Engagement möglichst optimale Arbeitsbedingungen geschaffen, die Gesundheit und damit verbunden auch Sicherheit im Arbeitsalltag gewährleisten.**

Dennoch existieren auch heute noch – insbesondere in den ärmeren Regionen der Welt – in vielen Bereichen unsichere und gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen. Um dies nachhaltig zu ändern, hat die Internationale Arbeitsorganisation ILO als Sonderorganisation der Vereinten Nationen den „Welttag für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ ins Leben gerufen. Ziel der jährlichen Kampagne, die traditionell am 28. April stattfindet, ist es, Bewusstsein für das Thema Prävention zu schaffen, internationale Aufmerksamkeit auf neue Ent-

wicklungen bei Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheit zu lenken und auf vermeidbare arbeitsbedingte Unfälle, Berufskrankheiten und Unfälle hinzuweisen.

Eine Kampagne, die seitens der Rehaklinik Überruh mit Chefarzt Dr. med. Thomas Bösch und Dieter Beh, Leiter der Gesamttherapie, nachhaltig unterstützt wird. „Die Sicherheit am Arbeitsplatz ist einer der Grundpfeiler für die Gesundheit. Werden Sicherheitsstandards umgesetzt und eingehalten, sinkt zwangsläufig das Unfallrisiko und damit die Gefahr von Verletzungen“, so Chefarzt Dr. Bösch. Gesetzliche Vorgaben und ergonomische Empfehlungen bilden dabei die Orientierung für die Gestaltung der Arbeitsumgebung und für das individuelle Verhalten der Mitarbeiter. Und: Es spielt keine Rolle, ob es sich um einen Arbeitsplatz mit einer hohen körperlichen Beanspruchung handelt oder um einen mit einer hohen psychischen Beanspruchung oder der Kombination von Beidem.

Von einer anderen Warte betrachtet be-

dingt Gesundheit auch die Sicherheit am Arbeitsplatz. Wer weniger Schmerzen hat, verhält sich in entsprechenden Situationen korrekt, wer gelernt hat in kurzer Zeit zu entspannen, bleibt länger konzentrierter und reduziert dadurch seine Fehlerquote und wer Ausdauer hat, kann länger genauer arbeiten.

Die Rehaklinik Überruh legt deshalb besonderen Wert auf diesen Dualismus. Über Theorie und Praxis erfahren die Patienten Wissenswertes über körperliche Zusammenhänge und persönliche Verhaltensweisen. Darauf aufbauend werden ihnen Strategien aufgezeigt, wie sie mit einfachen Übungen sowohl ihr körperliches als auch ihr psychomenteles Wohlbefinden erhalten bzw. wiederherstellen können. Dabei handelt es sich um Übungen, die direkt am Arbeitsplatz durchgeführt werden können und der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit oder Reduzierung von Schmerzen dienen. Darüber hinaus lernen sie mit welchen Strategien und Übungsprogrammen sie ihre psychophysische Be-

lastbarkeit auf einem hohen Level halten können.

„Nur wenn Arbeitsverhältnisse vor Ort den Anforderungen entsprechen und individuelles Verhalten den wahrgenommenen Belastungen Rechnung tragen, kann langfristig Gesundheit am Arbeitsplatz gelingen“, so Dieter Beh, Leiter Gesamttherapie. Im Rahmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement können Arbeitgeber ihre MitarbeiterInnen unterstützen.

Ein schneller erster Schritt: Jede Woche veröffentlicht die Rehaklinik Überruh auf ihrer Internetseite einfache Übungsanleitungen, die wenige Minuten, auch durchaus am Arbeitsplatz, in Anspruch nehmen. Regelmäßig durchgeführt wird die Wirksamkeit spürbar. Streng nach dem Motto: „Tun Sie sich etwas Gutes, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit, kehren Sie erholt und konzentriert an Ihren Arbeitsplatz zurück.“



Übungsanleitungen unter:  
[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)