

## Dem Stress ein Schnippchen schlagen: Große Chancen für kleine Firmen

BKK24 bietet an zwei Tagen Seminar für Mitarbeiter und Chefs an / Das Ziel: Mit minimalen Veränderungen mehr Lebensqualität bekommen

**Obernkirchen (tw).** Die vier Regeln der EPIC-Studie für ein längeres besseres Leben sind zugleich die vier besten Chancen, mit beruflichem Stress umzugehen sowie Leistungsabfall am Arbeitsplatz und Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden. Was zu tun ist, damit man als Chef oder Mitarbeiter fit und der Betrieb gesund bleibt, zeigt ein Seminar über zweimal zwei Stunden am 10. und 17. Oktober. Das Training ist kostenlos für alle, die sich über ihre Firma anmelden.

Termindruck im Handwerk, hohe Anforderungen an Freiberufler und Dienstleister, wechselnde Arbeitszeiten und Belastungen im Handel sind Stress für Körper und Geist. Haben der Chef und sein Team nichts entgegen zu setzen, sinkt die Leistung, steigt der Krankenstand. Je kleiner die Firma, desto schlimmer sind die wirtschaftlichen Einbußen. Doch in Betrieben mit weniger Angestellten dreht sich die Spirale trotzdem weiter. Weil ständig unter Stress und Termindruck gearbeitet

wird, hat keiner Zeit, sich um Vorsorge zu kümmern. Angebote und Fördermöglichkeiten werden nicht genutzt, obwohl ein Gesundheitsmanagement fünfmal mehr einbringt, als es kostet.

Diesen Kreislauf will die Krankenkasse BKK24 mit ihrem Kooperationspartner workness durchbrechen. „Wir können den Stress nicht aus den Betrieben herausnehmen“, sagt Seminarleiterin Maike Wagenaar, „aber wir können zeigen, wie man damit umgeht.“ Dazu gehören

Tipps für eine angepasste Ernährung speziell im Job, für ausreichend Bewegung als Ausgleich zu einseitigen Belastungen und natürlich auch zum Umgang mit Sucht- und Genussmitteln. Den Teilnehmern wird in kleiner Runde gezeigt, wie sie mit minimalen Veränderungen mehr Lebensqualität bekommen und sich unter anderem vor den durch Stress ausgelösten Herz-Kreislaufproblemen schützen.

„Bei diesem ersten Seminar hoffen wir darauf, dass neben den Mitarbeitern auch mög-

lichst viele Inhaber oder Geschäftsführer dabei sind“, sagt BKK24 Vorstand Friedrich Schütte. „Wir wissen, wie wenig Zeit Chefs oder Personalleiter kleinerer und mittlerer Teams haben, um sich mit Vorsorge im Betrieb zu beschäftigen. Deshalb wollen wir ihnen am Beispiel dieses ersten Trainings auch vorführen, dass sie jeden einzelnen Mitarbeiter zu seinem eigenen Gesundheitsmanager machen können.“ Doch auch die Arbeitnehmer selbst fordert er auf, ihre Vorgesetzten auf den

Seminartermin aufmerksam zu machen und darum zu bitten, möglichst viele Kollegen anzumelden. Allerdings bleibt dazu nicht viel Zeit, denn: Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Plätze begrenzt.

► **Termin:** Das Seminar findet an zwei Tagen in der Hauptverwaltung der BKK24 in Obernkirchen statt, am Mittwoch, 10. und Mittwoch, 17. Oktober, jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr. Infos und Anmeldung unter (0 57 24) 97 10 oder [www.LBL-Stadt.de/stress](http://www.LBL-Stadt.de/stress).