

03.09.2013 | Von: Désirée Binder

Gesundheitsschutz

## Glas und Gymnastik

Gymnastik am Arbeitsplatz und Rückenschulungen im Betrieb sind bei der Pilkington Deutschland AG in Weiherhammer an der Tagesordnung. Immer morgens und nachmittags lockern und dehnen die 460 Beschäftigten in kleinen Gruppen Rücken, Schultern oder was sonst bei der Arbeit beansprucht wird. Zehn Minuten dauert das Training und nennt sich Aktivpause. Diese ist Teil des Programms „Pilkington Aktiv“, das seit 2006 in dem Unternehmen stattfindet.

Holger Kammerer



Gymnastik in der Werkshalle: Die Aktivpause ist das Herzstück des Gesundheitsprogramms "Pilkington Aktiv".

Flüssiges Glas erreicht Temperaturen von bis zu 1600 Grad, dementsprechend heiß ist es in den Werkshallen der Pilkington Deutschland AG in Weiherhammer. Über 600 Meter streckt sich die Glasproduktion; einen Tag dauert es, bis das Glas fertig gestellt ist. Die Schichtarbeiter überwachen die Herstellung rund um die Uhr. Das ist anstrengende, körperliche Arbeit. Um diese auszugleichen, treffen sich die Beschäftigten vor der Pause für zehn Minuten. Die zehn Minuten sind bezahlte Arbeitszeit. Die Männer stellen sich im Kreis auf und fangen an, sich zu dehnen und zu lockern. Unter Anleitung eines Trainers machen sie Gymnastik.

Siegfried Reichl ist seit 25 Jahren im Betrieb und fragte sich anfangs, wie das mit der Gymnastik funktionieren soll. Auch Manfred Frank, seit 2009 bei Pilkington, war verwundert als er von dem Projekt erfuhr. „Ich fand das alles sehr komisch“, sagt er, „dachte mir aber, ich probier es mal aus.“

### **"Hausfrauengymnastik" in der Pause?**

Seit 2006 sind Pausen bei Pilkington Aktivpausen. „Die Skepsis im Betrieb war zu Beginn sehr groß“, sagt Manfred Zeiss, stellvertretender Betriebsratsvorsitzender. „Die meisten Kollegen taten es als Hausfrauengymnastik ab.“ Trotzdem probierten die Beschäftigten es aus – und waren positiv überrascht. „Die Aktivpause macht Spaß und Sinn“, sagt Frank, „seit dem ich mitmache, habe ich weniger Beschwerden.“ Auch der 55-jährige Reichl ist überzeugt. „Die Aktivpause bringt mir sehr viel, vor allem für meine Bandscheiben und den Rücken“, sagt er. „Außerdem lockern die Übungen nicht nur die Gelenke, sondern auch den Alltag auf.“

Geleitet werden die Pausen von den Bereichsleitern oder freiwilligen Mitarbeitern, die als Trainer geschult sind. „Im Moment haben wir etwa 80 Trainer im Betrieb“, sagt Physiotherapeutin Susanne Weber, die das Projekt mit initiierte und einmal in der Woche im Betrieb ist. Die Trainer kennen die Grundübungen und werden einmal im Jahr weitergebildet. Damit die Aktivpausen abwechslungsreich bleiben, kommt einmal in der Woche ein Trainer von außerhalb. Unterstützung gibt es auch vom Chef. „Wenn der Werksleiter bei einer Aktivpause vorbeikommt, stellt er sich dazu und macht mit“, sagt Zeiss.

Die Idee zu einem Gesundheitsprogramm entstand schon 2003. Damals hat der Betriebsrat das Projekt angestoßen. „Es ging uns vor allem um die Mitarbeiterzufriedenheit“, sagt Zeiss. Der Betrieb bot Sportkurse in einem Fitnessstudio für die Beschäftigten an. Die Nachfrage war zu Beginn groß, lies aber immer mehr nach. „Das Problem ist die ländliche Gegend. Die Mitarbeiter haben meist einen langen Arbeitsweg und wollen vor oder nach der Arbeit keine extra Wege zurücklegen“, erklärt Zeiss. „Wir mussten also etwas vor Ort anbieten.“

Um dieses Ziel umzusetzen, begann 2006 die Zusammenarbeit mit Susanne Weber. Gemeinsam mit dem neu gegründeten Arbeitskreis Gesundheit, in dem Betriebsrat, Werksleitung, Personalchef, Werksärztin und die Betriebskrankenkasse vertreten sind, entwickelte sie das Pilotprojekt „Pilkington Aktiv“, das vom Unternehmen finanziert wird.

### **Veränderungen mussten her**

Zu Beginn des Programms hatte etwa ein Drittel der Beschäftigten Beschwerden am Arbeitsplatz. Am Anfang von „Pilkington Aktiv“ steht eine Arbeitsplatzanalyse, in der Susanne Weber in einem persönlichen Gespräch mit jedem einzelnen Beschäftigten Belastungen, gesundheitliche Probleme und Beschwerden bespricht. Der Betriebsrat und die Werksärztin sahen sich dann die von den Mitarbeitern als besonders belastend empfundenen Arbeitsplätze an und suchten gemeinsam nach Lösungen. „Das können technische Veränderungen oder einfaches Haltungstraining sein“, erklärt Weber. Arbeitsplatzbezogenes Haltungstraining lernen die Mitarbeiter dabei in der Rückenschulung von „Pilkington Aktiv“. Diese findet insgesamt sechs Mal während der Arbeitszeit statt.

Eine technische Änderung erreichten der Betriebsrat und die Physiotherapeutin im Verpackungsbereich. „Die Mitarbeiter hatten Knie- und Rückenprobleme, da sie das Glas am Boden einpacken mussten“, erzählt Zeiss. Deshalb wurde eine höhenverstellbare Hebebühne eingebaut. Siegfried Reichl arbeitet im Verpackungsbereich und freut sich über die Neuerungen. „Seit dem wir die Hebebühne haben, ist das Arbeiten um einiges leichter“, sagt er, „wir können nun alles im Stehen erledigen.“

Nach dem ersten halben Jahr des Gesundheitsprogramms befragte Weber die Mitarbeiter erneut. Dank dem täglichen Training ist nun über die Hälfte im Normbereich der Belastung und viele Beschwerden haben abgenommen.

Pilkington hält seine Mitarbeiter nicht nur fit, sondern achtet auch auf deren Ernährung. „Vor allem bei Schichtarbeiter stimmt das Essverhalten oft nicht“, sagt Weber. „Die Mitarbeiter kommen nachts nach Hause und essen Schweinebraten. Gesund ist das nicht.“ Pilkington richtete Informationsveranstaltungen aus, um seinen Beschäftigten

das Thema Ernährung näher zu bringen. Bei diesen Veranstaltungen wurde das Programm „Leichter leben in Deutschland“ vorgestellt.

Ziel dieses Programms ist es, die Ernährung umzustellen und dabei abzunehmen ohne Diät halten zu müssen. „Eine Diät oder nur Salat ist im Schichtbetrieb gar nicht möglich“, sagt Zeiss. „Die Arbeiter brauchen gesundes Essen, das angepasst wird.“ Um die Ernährungsumstellung zu unterstützen, bietet die Kantine von Pilkington ein „Leichter-Leben“-Gericht an. Dieses hat den gleichen Preis wie die anderen Menüs. Insgesamt haben 15 Prozent der Schichtarbeiter ihre Ernährung dauerhaft umgestellt.

---

© 2019 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt  
IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie  
Schwanthalerstraße 64 | D-80336 München

Telefon:&nbsp;089 514041-00 | Telefax:&nbsp;089 514041-20  
E-Mail: [lb.bayern@igbce.de](mailto:lb.bayern@igbce.de)