

Sonderbericht Gesundheit

>> Die Prinovis-Azubis während der Workshops



Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, Verzicht aufs Rauchen: Mit ganz einfachen Mitteln kann jeder von uns entscheidend zu seinem eigenen Wohlbefinden beitragen. Unter dem Motto „Gesunde Mitarbeiter = gesundes Unternehmen“ möchte Bertelsmann seine Beschäftigten dabei unterstützen und hat darum schon 2008 die verschiedenen Aktivitäten im betrieblichen Gesundheitsmanagement unter dem Namen BeFit zusammengefasst. Bertelsmann BKK, Betriebsärztlicher Dienst, Betriebssozialdienst oder das Sport- und Gesundheitsprogramm: Mit verschiedenen Ansätzen ermöglichen sie Bertelsmann-Mitarbeitern, sich fit zu halten oder (wieder) fit zu werden.

Die Angebote der BeFit-Partner sind sehr gefragt. Im Jahr 2010 wurden in Deutschland 128 Aktionstage mit 3.293 Teilnehmern durchgeführt. Dies entspricht einer Verdoppelung im Vergleich zum Vorjahr und unterstreicht einmal mehr die wachsende Bedeutung des Themas Gesundheit für die Beschäftigten im Konzern.

Azubi-Fit Tag Prinovis

Im Arbeitsalltag sind die Prinovis-Azubis durch ihre fachlichen Kenntnisse allesamt zu einhundert Prozent fit. Aber wie steht es um die körperliche Kondition der jungen Mitarbeiter? Positiv – so die Antwort der Teilnehmer an den Azubi-Fit Tagen, die im September 2010 an den Prinovis-Standorten in Ahrensburg und Itzehoe durchgeführt wurden.

In Zusammenarbeit mit der Novitas BKK und dem Team des Bereiches Aus- und Fortbildung unter Leitung von Jürgen Bestmann wurde ein interessantes und abwechslungsreiches Programm geplant. So wurde das Thema Ernährung sehr praxisnah behandelt: Im Anschluss an das gemeinsame Frühstück in der Kantine sprachen die jungen Mitarbeiter über ihre Essgewohnheiten und erhielten Tipps für eine gesündere Ernährung, die auch im Alltag leicht und schnell umzusetzen sind.

>> Zahlreiche Bertelsmann-Teilnehmer bei "Gütersloh läuft"



Im weiteren Verlauf des Tages wurden in kleineren Gruppen weitere Themen diskutiert. Zum einen ging es in einem Vortrag um das Thema Sucht und die Ursachen dafür, dass manche Menschen rauchen. In einem Smokerlyzer-Test konnten die Raucher unter den Teilnehmern prüfen, ob ihre Lunge bereits Schädigungen erlitten hat. Darüber hinaus wurde auch über Alkohol und die damit verbundenen Gefahren – auch im Hinblick auf den Arbeitsalltag – gesprochen.

Der zweite Workshop behandelte das Thema Stress und Entspannung. Nach einer kurzen Einführung in das Thema durch eine Mitarbeiterin der Novitas BKK konnten die Auszubildenden einen Stresstest absolvieren, um mehr über ihr eigenes Verhalten in Stresssituationen zu erfahren. Praktische Tipps zur Stressvermeidung sowie Entspannungsübungen rundeten das Angebot ab. Zum Abschluss des Tages wurde auch noch etwas „Praktisches“ zur Steigerung der Fitness geboten. Die Teilnehmer absolvierten eine

Vielzahl einfacher Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, die auch im Alltag schnell wiederholt werden können und somit langfristig von Nutzen sind.

Auf 520 Beinen unterwegs

Es handelt sich nicht um ein neues Tier oder einen Tausendfüßler, sondern um die Beine der knapp 260 Bertelsmann-Mitarbeiter, die Anfang September an der vierten Auflage von „Gütersloh läuft“ teilnahmen.

Auch diesmal motivierten beim größten Laufevent der Stadt wieder zahlreiche Zuschauer mit Applaus und Jubel die Teilnehmer. Im Stadtpark gab es außerdem ein spezielles Rahmenprogramm für Kinder, das sich gleichfalls großer Beliebtheit erfreute. Zum zweiten Mal waren das Bertelsmann Sport- und Gesundheitsprogramm (ZPS) sowie die Bertelsmann BKK Partner des Sportevents. So waren die „Grünhemden“, in Anlehnung an die Farbe der vom Konzern gesponserten

>> Gesundheit

>> Die Direct-Group-Teilnehmer an der Berliner Team-Staffel



BeFit-Trikots, sowohl beim Lauf über 4,6 Kilometer als auch über 9,2 Kilometer „unübersehbar“, wie beispielsweise die Lokalzeitung „Neue Westfälische“ feststellte.

„Unser Ziel, möglichst viele Bertelsmann-Mitarbeiter und BKK-Versicherte zum Laufen zu motivieren, haben wir auf jeden Fall erreicht“, freute sich dementsprechend das ZPS-Team. Und auch die Bertelsmann BKK beurteilte die Veranstaltung als „sehr gelungen“: So boten Sandra Schulz und Christian Radtke im großen Event-Zelt beispielsweise Körperfettmessungen an, was rege genutzt wurde. Außerdem standen die beiden – genau wie das ZPS-Team um Katja Rieckhaus und Birte Wittenstein – jederzeit für Fragen rund um Gesundheit und Sport zur Verfügung. Darüber hinaus wurde noch eine mobile Laufstilanalyse angeboten, bei der ein Experte per Videoaufnahme den Bewegungsablauf analysierte und anschließend Empfehlungen gab, welcher Schuh am besten zum individuellen Laufstil passt.

Nicht nur bei der Laufveranstaltung im Gütersloher Stadtpark nahmen Mitarbeiter von Bertelsmann erfolgreich teil. Wie die folgenden Berichte belegen, ist das Laufen auch bei Kollegen in Berlin, Luxemburg und New York eine beliebte Sportart. Dabei zeigte sich, dass man mit der Begeisterung für den Sport durch das „Erlaufen“ von Spenden gleichzeitig auch gemeinnützige Aktionen unterstützen kann.

Team-Staffel: gemeinsam Sport treiben und mitfiebern

Mittlerweile ist es eine schöne Tradition in der Direct

Group Germany: Seit nun mehr fünf Jahren treten mehrere Teams aus dem Unternehmen bei einer der größten Laufveranstaltungen Deutschlands an – der Berliner Team-Staffel. Seit 1999 treffen sich hierzu viele tausend Läufer aus ganz Deutschland, die in mehr als 4.000 Teams mit jeweils fünf Läufern alles geben für eine gute Platzierung – und natürlich für den Spaß am gemeinsamen Sport.

Seit der ersten Teilnahme von Teams der Direct Group Germany – darunter sind Kollegen aus den Zentralen in Berlin und Rheda – sind auch immer Mitglieder der Geschäftsleitung mitgelaufen. An den Namen der Teams kann man manchmal ablesen, aus welchen Abteilungen die Teilnehmer kommen: „Flash“ (Controlling/Finanzen), „Club-Runners“ (gemischt) und „Wir sind dann mal weg ...“ hießen schon Lauf-Teams des Hauses.

Die gesamte Geschäftsleitung und auch Direct Group-Finanzchef Niklas Darijtschuk liefen 2010 im Team „die Chefs“ mit. Direct Group-Chef Fernando Carro ist Team-Staffel-Fan, konnte 2010 jedoch verletzungsbedingt nicht mitlaufen.

Neben dem gemeinsamen Sporterlebnis für die Läuferinnen und Läufer hat sich die Team-Staffel auch als Treffpunkt für Mitarbeiter etabliert, die ihren Kolleginnen und Kollegen an der fünf Kilometer langen Strecke oder im Zieleinlauf zujubeln und den Tag gemeinsam ausklingen lassen. Geschäftsführer Bernd Schröder: „Wir fördern die Team-Staffel nun schon seit Jahren. Dabei ist die sportliche Leistung eine schöne Nebensache – das Beste ist das gemeinsame Erlebnis. Wir haben uns für 2011 wieder angemeldet.“

>> Die RTL-Group-Mannschaft mit insgesamt 42 Läufern aus 13 Tochterunternehmen sowie vom Corporate Centre in Luxemburg



Jeder Kilometer zahlt sich aus

Der Berlin-Marathon 2010 war nicht nur bei n-tv und den Berliner Radiosendern der RTL Group ein großes Thema im Programm. Zahlreiche Mitarbeiter der RTL Group folgten dem Aufruf der Kollegen aus dem Corporate Center in Luxemburg und begaben sich bei ungemütlichen Bedingungen am 26. September 2010 selbst auf die 42.195 Meter lange Strecke.

42 Läufer aus 13 Tochterunternehmen sowie dem Corporate Center aus Luxemburg fanden sich zusammen und gingen als RTL Group Team in Berlin an den Start. Mit ihrer Teilnahme unterstützten sie die Aktion Télévie, die sich seit über 20 Jahren für die Krebs- und Leukämie-Forschung engagiert.

„Wir unterstützen gern unsere Mitarbeiter bei der Teilnahme an Sportveranstaltungen, die zugleich Geld für gemeinnützige Organisationen sammeln. Ich bin sehr stolz auf unsere 42 Kollegen, die sich den Herausforderungen des Marathons gestellt haben und alle das Ziel erreicht haben. Durch ihre Teilnahme an diesem Marathon haben sie nicht nur unvergessliche Erinnerungen gesammelt, sondern zugleich auch eine große Spende zur Unterstützung der Krebsforschung erlaufen“, so Elmar Heggen, Finanzchef der RTL Group und Leiter des Corporate Centers in Luxemburg, der ebenfalls in Berlin anwesend war, um die Läufer zu unterstützen.

Die RTL Group spendete pro gelaufenem Kilometer 5 Euro an die Télévie-Stiftung. Die 42 Läufer des Teams legten insgesamt 1.764 Kilometer zurück und erliefen dadurch einen Spendenbetrag von 8.820 Euro. Die

Übergabe der Spende an die Télévie-Stiftung wird im Frühjahr 2011 während einer Veranstaltung in Luxemburg erfolgen.

Die Mitarbeiter der Mediengruppe RTL Deutschland gingen ebenfalls für den guten Zweck in Berlin an den Start. Zusammen mit einer Prominenten-Staffel zugunsten der Stiftung „RTL – Wir helfen Kindern“ meisterten sie die Strecke mit Bravour. Für jeden Meter zahlte der Veranstalter einen Euro, sodass schließlich 42.195 Euro für die Stiftung „RTL – Wir helfen Kindern“ zusammenkamen.

Fürs Leben gerne laufen!

Nichts konnte die 21.000 Männer, Frauen und Kinder – unter Ihnen auch 1.500 Brustkrebs-Patientinnen – von der Teilnahme am 20. „Komen Greater New York City Race for the Cure“ abhalten. Zu den Teilnehmern zählten auch mehr als 75 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Random House mit ihren Freunden und Familien, die sich nicht von dem schlechten Wetter an diesem Septembermorgen beeindrucken ließen.

Das Random House „Promise“-Team, das erstmals an der Lauf- und Walking-Veranstaltung durch den Central Park teilnahm, konnte durch private Spenden einen beeindruckenden Betrag von 10.000 US-Dollar „erlaufen“. Im Rahmen des Random House „Matching Gifts Program“ wurde die Summe verdoppelt, sodass insgesamt ein Betrag von 20.000 US-Dollar für die Stiftung Susan G. Komen for the Cure Stiftung gespendet werden konnten. Random House hat darüber hinaus auch die Startgebühren für die Läufer und Läuferinnen übernommen.

>> Gesundheit

>> Das Random House "Promise"-Team



Die Stiftung Susan G. Komen for the Cure ist eine der größten Brustkrebshilfe-Organisationen der Welt. Komen engagiert sich für die Erforschung, Früherkennung und Therapie der lebensbedrohlichen Krankheit. Gegründet wurde die Organisation 1982 von Nancy Brinker, deren Schwester Susan G. Komen im Alter von 36 Jahren an Brustkrebs gestorben war.

Der Name des Teams – „Promise“ – wurde in Anlehnung an das im Jahr 2010 beim Random-House-Verlag Crown Publishing Group erschienene Buch „Promise Me: How a Sister's Love Launched the Global Movement to End Breast Cancer“ von Nancy Brinker ausgewählt.

Durch ihren Start bei der Veranstaltung, an der seit 2005 weltweit bereits über eine Million Menschen teilgenommen haben, zeigten die Random-House-Mitarbeiter erneut, wie man durch sportlichen Einsatz zugleich etwas für den guten Zweck tun kann. Alle Beteiligten haben bereits ihre Teilnahme für die 21. Auflage des „Komen Greater New York City Race for the Cure“ im September 2011 zugesagt.

Zweiter Gesundheitstag im RCB Radio Center Berlin

Gemeinsam mit der KKH Allianz haben 104.6 RTL und 105'5 Spreeradio am 2. Dezember 2010 für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter den zweiten Gesundheitstag im RCB Radio Center Berlin organisiert. Passend zum Kälteeinbruch und Schneefall gab es viele wertvolle Informationen, wie die Abwehrkräfte auch bei sehr empfindlichen Wetterbedingungen ihren Dienst

>> Teilnehmer an der Rückenschule



nicht versagen. Eine ausgewogene, gesunde und vitaminhaltige Ernährung ist in den meisten Fällen schon der Schlüssel zum Erfolg.

„Das ist auch der Ansatz, den wir mit dem Gesundheitstag verfolgen“, betont Stephan Schmitter, Geschäftsführer des RCB Radio Center Berlin. „Wir betrachten das Thema Gesundheit ganzheitlich und wollen so unsere Mitarbeiter bei der Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit aktiv unterstützen. Uns interessiert vor allem, an welchen Stellen man schon prophylaktisch einwirken kann. Wenn unsere Mitarbeiter gesund sind und sich wohlfühlen, dann ist das natürlich gut für das Unternehmen. Außerdem ist es uns wichtig, dass wir die Gesundheitsförderung als Teil des Arbeitsalltags annehmen und sich gesundes Verhalten so im gesamten Unternehmen verankert.“

Vor diesem Hintergrund wurde ein spezielles Gesundheitsprogramm mit mehreren Stationen entwickelt: Ein Gesundheitstest (Blutdruckmessung, Zuckertest, BMI-Berechnung) wurde angeboten, ebenso ein Lungenfunktionstest und ein Hörtest. Wie man die typischen „Bürokrankheiten“ Rückenprobleme und Stress in den Griff bekommt, wurde in zwei umfangreichen Seminaren vorgestellt.

Die Teilnehmer konnten sich davon überzeugen, dass bereits ein kleiner Aufwand ausreicht, um große Wirkungen zu spüren. Mit nur wenigen gezielten Übungen und Entspannungstechniken, die jeder problemlos während der Arbeit einstreuen kann, gelingt es, Stress abzubauen oder Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen ohne Nebenwirkungen zu vermeiden. Wer bei

>> Silvia Hafemeister bei der Blutspende



>> Teilnehmer gerüstet für den Notfall



diesen Übungen auf den Geschmack gekommen ist, konnte das gleich bei einer mobilen Massage im Büro angenehm fortsetzen.

Helfen ist gar nicht schwer – 127 „Lebensretter“ bei Gruner + Jahr

Das betriebliche Gesundheitsmanagement bei Gruner + Jahr ist bereits seit Jahren zum Wohle der Gesundheit der Mitarbeiter aktiv. Im Jahr 2010 wurden erneut viele erfolgreiche Aktionen durchgeführt.

Im Mai 2010 fand zum dritten Mal eine Blutspende-Aktion im Pressehaus am Baumwall statt. „Es war ein sehr erfolgreicher und gut besuchter Tag“, lautete das Fazit von Monika Pelka, Leiterin des Mobilteams des Blutspendedienstes Hamburg: Mehr als 50 G+J-ler spendeten nach gründlichen Vorgesprächen mit den beiden anwesenden Ärzten.

Besonders erfreulich war, dass sich neben den treuen Dauerspenderinnen auch 20 Gruner + Jahr-Mitarbeiter erstmals an der Aktion beteiligten. Insgesamt wurden im Laufe des Tages 25,5 Liter Blut gespendet. Neben der regen Beteiligung freute sich der Blutspendedienst besonders über fünf Liter der seltenen Blutgruppe 0 Negativ. Sie ist besonders begehrt, weil damit auch Patienten aller anderen Blutgruppen versorgt werden können.

Monika Pelka: „Die Aktion hat mir sehr viel Spaß gemacht, alles war hervorragend organisiert und viele Spender haben schon angekündigt, dass sie auch

beim nächsten Mal wieder dabei sein wollen. Wir sind sehr dankbar, dass G+J Sport + Gesundheit uns erneut die Möglichkeit gegeben hat, hier direkt vor Ort Blutspenden zu bekommen.“

Silvia Hafemeister, Beauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement erklärte, dass der nächste Termin bereits vorbereitet werde. Bestärkt durch die positive Resonanz der Spender wird ebenfalls daran gearbeitet, diese Aktion künftig in einem Halbjahresrhythmus fest zu etablieren.

Doch nicht nur der „rote Lebenssaft“ ist wichtig. In Notsituationen ist auch das Wissen um den richtigen Umgang mit Verletzten von großer Bedeutung. Unter dem Motto „Helfen ist gar nicht schwer, man muss nur wissen wie“ nahmen im Sommer und Herbst 77 G+J-ler an den kostenlosen internen Erste-Hilfe-Schulungen teil, die von der Abteilung Sport + Gesundheit organisiert wurden.

In sechs Kursen bestand die Möglichkeit, grundlegende Maßnahmen zur Erstversorgung bei Notfällen zu erlernen bzw. bestehendes Wissen aufzufrischen. Durchgeführt wurden die Schulungen von Mitarbeitern der Johanniter-Unfall-Hilfe. Mit praxisnahen Beispielen wurden einzelne Situationen realitätsnah nachgestellt. Ob Treppensturz, Kreislaufversagen oder Herzattacke: Um bei Unfällen am Arbeitsplatz schnell helfen zu können, sollte jeder Mitarbeiter über das Vorgehen bei betrieblichen Notfällen Bescheid wissen – schließlich sind die ersten Minuten oft die entscheidenden.

>> Massage im Büro während der "Wellbeing Week"



>> Ian Hudson testet das „Smoothie-Bike“



Doris Richter, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei Gruner + Jahr: „Wir freuen uns, dass so viele Kollegen die Möglichkeit genutzt haben, sich als Ersthelfer ausbilden zu lassen, um in Notfällen sicher handeln zu können.“

„Wellbeing Week“ der Random House Group UK

Die anhaltenden wirtschaftlichen Probleme in Großbritannien sowie die durch die Digitalisierung angestoßenen Umwälzungen in der Verlagsbranche stellen die Beschäftigten der Random House Group UK vor neue Herausforderungen. Arbeits- und Produktionsprozesse sind beinahe ständig Veränderungen unterworfen und somit müssen sich auch die Mitarbeiter auf geänderte oder neue Aufgaben einstellen. Dass dies zu Stress und Druck im Arbeitsalltag führen kann, ist unbestritten.

Die Mitarbeiter und ihre Fähigkeiten sind der Schlüssel zum Erfolg von Random House. Um die Arbeitsfähigkeit langfristig und nachhaltig zu sichern wurde im Juni 2010 erstmals eine „Wellbeing Week“ an den verschiedenen Standorten in Großbritannien durchgeführt.

Während dieser Woche erhielten die Mitarbeiter Anregungen für einen gesünderen Lebensstil sowie einen Überblick über die Vielzahl an Sportangeboten, verbunden mit der Hoffnung, dass der ein oder andere Hinweis auch im Anschluss an die „Wellbeing Week“ umgesetzt wird.

So wurden den Mitarbeitern kostenlose Workshops zu

Themen wie Ernährung oder Entspannung angeboten. Es bestand die Möglichkeit zur Blutdruckmessung, zur Bestimmung des Body-Mass-Indexes und jeder Mitarbeiter erhielt einen Schrittzähler. In Zusammenarbeit mit externen Partnern wurden In-House Pilates und Powerplate Kurse veranstaltet sowie zehnmündige Massagen am Arbeitsplatz angeboten. Als besonderes Highlight konnte das „Smoothie-Bike“ genutzt werden – ein Hometrainer, der während der Benutzung Strom erzeugt, mit dem der eingebaute Mixer einen köstlichen Frucht-Smoothie zaubert.

Zusätzlich bestand die Möglichkeit Mitgliedschaften zu reduzierten Preisen in Gesundheitsstudios abzuschließen sowie der neugegründeten Random House Laufgruppe – den „Random Runners“ beizutreten.

„Die Woche hat mich dazu ermuntert, häufiger die Treppen zu benutzen und auch im Tagesverlauf kurze Stretching-Pausen einzulegen. Die Ernährungstipps haben mir bewusst gemacht, mehr auf meine Ernährung zu achten, denn schon kleine Änderungen wie täglich Obst zu essen, verhelfen mir zu mehr Energie und Ausdauer.“ so die Aussage einer Mitarbeiterin des Imprints Ebury am Random House Standort in London.

Ermuntert von dem durchweg positiven Feedback und unter Berücksichtigung der Erfahrungen aus der „Wellbeing Week“ wurden bestimmte Angebote ausgewählt, die nun dauerhaft Einzug in das Gesundheitsmanagement von Random House in England gehalten haben. So gibt es nun regelmäßig In-House Pilates und Powerplate Kurse sowie die Möglichkeit sich am Arbeitsplatz massieren zu lassen.

Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich die „Random Runners“, die bereits in Zusammenarbeit mit verschiedenen Wohltätigkeitsorganisationen über 100 Mitarbeiter zur Teilnahme an einem Spendensammellauf über 7 Meilen motivieren konnten. Die Ausweitung der Mitarbeiterrabatte auf Fitnessstudios sowie Wellness- und Spa-Einrichtungen hat maßgeblich dazu beigetragen, dass sich die Nutzerzahlen innerhalb kürzester Zeit vervierfacht haben.