

Mittwoch, 23. Februar 2005

Körperübungen statt ein Nickerchen

Turnübungen für Bauarbeiter, die doch eh schon den ganzen Tag körperlich arbeiten? Der Zürcher Polier Hans Peter Züger ist überzeugt, dass das sehr wohl etwas bringt. Und erhält Rückendeckung von zwei ETH-Studentinnen.

Hans Peter Züger, Polier bei der Zürcher Baufirma Locher AG, wurde letztes Jahr zum Medienstar, weil er mit seiner Baugruppe jeden Tag Core-Energetikübungen durchführt. Er erntet dafür allerdings nicht nur Lob, sondern wird von Kollegen auch belächelt. Und einige Unternehmer liessen verlauten: «Bauleute sind kräftig genug und haben ausreichend Bewegung.»

Nun haben sich zwei Studentinnen der ETH Zürich der Sache angenommen. Franziska Beck und Manuela Maurer wählten für ihre Diplomarbeit zur Erlangung des Turn- und Sportlehrerdiploms II das Thema: «Gesundheitsförderung auf der Baustelle». Wie wirken diese täglichen Energetikübungen von Züger auf kräftige Bauarbeiter?, wollten sie etwa wissen. Oder: Welchen Einfluss haben Entspannungs-, Energie- und Atemübungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden bei täglich körperlich stark beanspruchten Personen? Um Antworten darauf zu erhalten, wurden zwei Gruppen gebildet: eine Versuchsgruppe, die täglich mit dem Polier Körperarbeit leistet, und eine Kontrollgruppe, die keine Übungen macht.

Weniger Schmerzen

Die Versuchsgruppe umfasste 14, die Kontrollgruppe 16 Personen. Beide Gruppen führten etwa die gleichen Arbeiten (Brückenbau) aus. Das 15 bis 20 Minuten dauernde, freiwillige Training wurde jeden Tag auf 12.45 Uhr angesagt, zu einem Zeitpunkt, da einige Bauarbeiter lieber ein Nickerchen machen möchten. Die statistischen Untersuchungen zeigen aber, dass sich die meisten Unfälle nach dem Mittagessen ereignen. Die Auswertung der Fragebögen dokumentiert, dass die Versuchsgruppe, die täglich Energetikübungen ausführte, in den meisten Tests besser abschnitt als die Kontrollgruppe, die keine Übungen machte. Konkret bedeutete das: weniger Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Kopfschmerzen. Die Häufigkeit von Kopfschmerzen war zum Beispiel vor der Testphase bei beiden Gruppen beinahe identisch. Nach der Testphase waren grosse Unterschiede zwischen den Gruppen festzustellen. Das legt den Schluss nahe, dass das tägliche Übungsprogramm einen erheblichen positiven Einfluss auf die Nackenschmerzen hat, die bei den Bauleuten sehr verbreitet sind. Bei einer Übung, die bei den Arbeitern sehr beliebt ist, massieren sich die Bauleute gegenseitig den Nacken- und Schulterbereich. Dadurch werden die Muskeln gelockert und durchblutet. Das wirkt sich positiv auf Spannungskopfschmerzen aus. Auch psychische Änderungen wurden festgestellt. Die Versuchsgruppe fühlte sich nach den Übungen weniger oft gestresst oder matt als die Teilnehmer der Kontrollgruppe.

Weniger Arztbesuche

Vor der Testphase waren die Anzahl Absenzen und Arztbesuche bei der Versuchsgruppe höher als bei der Kontrollgruppe. Nach Ablauf der Testphase war bei dieser Versuchsgruppe insgesamt nur ein Arztbesuch zu verzeichnen, während bei der Kontrollgruppe 18 Arztbesuche angegeben wurden. Das tägliche Gesundheitsprogramm scheint auch zu einem verbesserten Teamverhalten beizutragen, denn die verschiedenen Körperübungen erfordern eine Auseinandersetzung mit sich selbst, dem Teamkollegen und mit dem Übungsleiter. Deshalb verbessert sich auch die Kommunikation untereinander. Die beiden Verfasserinnen der Diplomarbeit sind überzeugt, dass gerade in wirtschaftlich

schwierigen Zeiten mit einem solchen Gesundheitsförderungsprogramm Kosten eingespart werden könnten. Um die Fehlzeiten zu reduzieren, die Fluktuation bei den Beschäftigten zu reduzieren. Durch eine erhöhte Arbeitszufriedenheit- und Arbeitsmoral könnte zudem die Produktivität gesteigert werden. Die Senkung der Versicherungskosten ist ein weiteres ökonomisches Ziel. «Deshalb sollte dieses Körperübungsprogramm von der Suva beispielsweise mit einer Prämienreduktion bei der Betriebsunfallversicherung unterstützt werden, da diese durch sinkende Vertragsleistungen direkt profitieren kann», finden die beiden ETH-Studentinnen. Die Suva ist von dieser Idee allerdings nicht begeistert. Auf eine Anfrage teilte sie mit: «Die Suva unterstützt von ihrem gesetzlichen Auftrag her primär Firmen bei der Unfallverhütung, appelliert jedoch auch an die Selbstverantwortung der Arbeitnehmer, speziell auch im Bereich des Freizeitsports. Die Idee von Herrn Züger geniesst durchaus das Wohlwollen der Suva.» Aber Geld dafür gibt es nicht.

Unterstützung von oben fehlt

Hans Peter Züger, der sein Wissen und seine Erfahrungen an vielen Vorträgen weiter gibt, findet noch immer wenig Verständnis bei den Arbeitgebern. «Es harzt», sagt er. Für manchen Patron ist diese Gesundheitsprävention noch immer etwas Exotisches. Der Polier aber weiss: «Das Ganze macht nur Sinn, wenn wir Unterstützung von oben erhalten; der Chef der Firma muss hinter dieser Arbeit stehen.» Auch Jürg Kägi, Geschäftsführer der Locher AG, war am Anfang skeptisch, als ihn Züger fragte, ob er diese Körperarbeit auf der Baustelle durchführen dürfe. Dies, weil er glaubte, es handle sich um «etwas Esoterisches». Als er dann aber sah, dass es sich um «manuelle Übungen» handelt, änderte er seine Meinung. «Es trifft zu, dass wir heute viel weniger Unfälle haben. Allerdings ist nicht erwiesen, dass diese positive Bilanz nur auf diese Übungen zurückzuführen ist. Es könnte auch noch andere Gründe geben», meint der Geschäftsführer. Für ihn ist das Ganze noch zu wenig wissenschaftlich untersucht. «Es fehlen noch viele Daten, und es fehlt Zahlenmaterial», sagt Kägi. Roland Beck

Stichwort

Core Energetik

Hans Peter Züger litt jahrelang an Rückenschmerzen und fand nirgends Hilfe, bis er die Core Energetik entdeckte. Nebenberuflich machte er in Bern eine vierjährige Ausbildung. Seine Rückenschmerzen verschwanden, und deshalb möchte er jetzt seine Erfahrungen Kollegen auf dem Bau weitergeben. Diese Übungen eignen sich aber ebenso für Angehörige anderer Berufe - sowohl im Büro wie im Freien. Bei der Core Energetik geht es hauptsächlich um das Wahrnehmen des eigenen Körpers und darum, sich mit anderen verbunden zu fühlen. Wer sich «von aller Welt» verlassen fühlt, wer «nicht mehr bei Trost» oder «am Boden zerstört» ist, lernt mit Core Energetik, sich wieder «mit sich im Reinen» und «mit sich und der Welt im Einklang» zu fühlen. Herzstück ist das «core» (engl. für Kern, Herz, Innerstes). Es steht für die Quintessenz des Inneren, für die Lebensbestimmung und für Transzendenz. (RB)

Infos: Core Energetics Institut, Staufacherstrasse 77, 3014 Bern. Telefon: 031 333 11 77 info@core-energetics.ch

Copyright © St.Galler Tagblatt
Eine Publikation der Tagblatt Medien