

## **„Trainieren im Vorbeigehen“ Eine Studie über die Effekte des 5S-Konzeptes in der Firmenfitness**

Die betriebliche Gesundheitsförderung gilt als „wichtiger Baustein für ein erfülltes und gesundes Arbeitsleben“. (Bundesministerium für Gesundheit 2013)

Die Bevölkerung wird immer älter, das Rentenalter wird auf 67 erhöht und die Belastung der Arbeitnehmer steigt. Diese Entwicklung macht sich durch die Zunahme der Arbeitsunfähigkeitstage bemerkbar. Sie sind auf Stress und die monotone, z.B. meist sitzende Tätigkeit und den daraus resultierenden gesundheitlichen Beschwerden zurückzuführen. Um die Gesundheit der Arbeiter zu erhalten ist es die Aufgabe der Arbeitgeber sich unter anderem im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung um Präventionsmöglichkeiten zu bemühen.

Inhalt meiner Studie war es, mögliche Effekte des 5S-Konzeptes auf die Koordinationsfähigkeit und die Wirksamkeit in Hinblick auf ein verbessertes Wohlbefinden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung: „Trainieren im Vorbeigehen“ zu untersuchen.

Mittels zweier Koordinationstests und einem Fragebogen zum persönlichen Befinden wurden die nötigen Daten für eine Teilerhebung in zwei Betrieben aus dem Dienstleistungssektor und einer Kontrollgruppe erfasst. Untersucht wurde, ob sich bei den Probanden nach drei Wochen Training mit dem 5S-Parcours, positive oder negative Auswirkungen einstellen. Die Koordinationstests (Balance und Propriozeption) und die Fragebögen wurden zu Beginn und am Ende der Testphase durchgeführt, ebenso konnte das Trainingspensum durch eine individuelle Verlaufsdokumentation nachvollzogen werden.

Die so gewonnenen Daten zeigen auf, dass das 5S-Konzept nach drei Wochen Training bei 18 von 21 im Balancetest und bei 13 von 21 der

Probanden im Propriozeptivtest eine objektivierbare Leistungssteigerung mit sich bringt. Bei der Auswertung der Fragebögen gehen ein subjektiv verbessertes Wohlempfinden und eine kognitive Leistungssteigerung hervor. In der Kontrollgruppe zeigt sich durchschnittlich nur eine leichte Verbesserung in den Tests.

Durch die positiven Veränderungen der subjektiven Parameter kann erwartet werden, dass bei längerem bzw. regelmäßigen Einsatz des 5S-Konzeptes eine Verminderung der Arbeitsunfähigkeitstage eintreten kann. Dies wäre ein Grund im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung dieses Programm einzusetzen.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

<http://www.bmg.bund.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/was-steckt-dahinter.html> 2013