



*Rolf fährt so häufig es geht mit dem Rad zur Arbeit. Das ist für ihn ein wichtiger Ausgleich, im stressigen Job seinen Mann zu stehen. Das Radeln ist für ihn Entspannung – die beste Vorbeuge gegen körperliche oder geistige Ermüdung.  
Foto: Axel Küppers*

## ags-Reihe BEM - Heute Folge 6

# Prävention ist das A und O

**Kempen, 23.06.2021** - Vorbeugen ist besser als heilen. Dieser alte Spruch ist aktueller denn je, wenn es um Betriebliches Eingliederungs-Management geht. Denn oberstes Ziel sollte sein, ein solches zu vermeiden. Mitarbeiter\*innen, die zur rechten Zeit etwas für ihre Gesundheit tun, werden in aller Regel nicht so schnell krank. „BEM ist ein Segen. Aber BGM ist Gold wert“, sagt Dr. Ruud Stefelmanns. Im Zuge des Betrieblichen Gesundheits-Management hat der Arbeitgeber die Möglichkeit, Vorsorge zu treffen und etwas für die Gesundheit der Belegschaft zu tun. Aber auch nach einer Erkrankung ist Vorsorge wichtig! „Damit“, so Ruud Stefelmanns, „es nicht zu einem Rückfall kommt und sich die Negativschraube wieder anzieht.“

Prävention ist und bleibt der zentrale Ansatz, insbesondere Rückenschmerzen einzudämmen. Vor allem Rückenleiden und andere Muskel-Skelett-Erkrankungen führen zu hohen Ausfällen im Betrieb. Knapp 21 Prozent der Fehltage deutscher Arbeitnehmer\*innen gehen darauf zurück. Arbeitgeber\*innen können beispielsweise durch ergonomisch hochwertige Büromöbel unterstützen – auch so etwas gehört zur Vorbeugemaßnahme. Denn falsches Sitzen und zu wenig Bewegung führen erst zu den Beschwerden.

Zudem können Gesundheits-Gutscheine, die steuerlich absetzbar sind, angeboten werden. In einer Arbeitsplatz-Analyse, ebenfalls vom ags durchgeführt, werden Belastungsfaktoren objektiviert: Wie sind die Verhältnisse am Arbeitsplatz? Und wie verhält sich der Arbeitgeber in diesem Umfeld? „Nach dieser Analyse wird deutlich, wo die Probleme anfangen und wo der Hebel im Training anzusetzen ist“, so Ruud Stefelmanns.

## **Beratung und Begleitung sind wichtig**

Nachbarschaft in gleicher Mission: ags motio und ags work sind Partner, wenn es um nachhaltiges und gesundes Arbeiten geht. Motio steht dabei für Training. Unternehmer, die auf BEM setzen, sollten immer den Rat eines erfahrenen Physiotherapeuten einholen. „Sonst kann BEM schnell ins Gegenteil umschlagen und negative Begleiterecheinung zeitigen“, so ags-Inhaber **Drs. Ruud Stefelmans**. Im Dreieck Arbeitgeber – Arbeitnehmer – Physio-Experte funktioniert ein solches Arbeitsmodell der Zukunft. Ruud Stefelmans: „Die Erfahrungen mit BEM sind vorhanden, aber noch nicht ausgereift. Wichtig sind zu Beginn eines solchen Prozesses ausführliche Beratung und anschließende Begleitung.“



### **ambulantes gesundheitszentrum stefelmans**

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.

Das ags berät Sie gerne und steht für Qualität am Arbeitsplatz und in Ihrem Leben: Tel. 02152 518113.

**[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)**

Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)

#bem #betrieblicheeingliederungsmanagement #ags #gesundheit #stefelmans #bewegung #praevention #mitdemrad #bildschirmführerschein #worklifebalance #gesundearbeiten #work #arbeit #vitags #gesundheitstraining #wirbelsäule #rücken #bgm #physio #mitarbeiter #chef #krankenstand #kempen #stadtkempen #arbeitgeber #pysiotherapie #stress #rueckfall #gesundheitsgut-schein #arbeitsplatzanalyse