

Diese Erkenntnis gilt für alle guten und gut gemeinten ergonomischen Möbel, Maschinen und Instrumente. Das Knowhow der Hersteller ist gross – dasjenige der Gebraucher meist nicht, denn Hand aufs Herz: Wer kennt sich mit der eigenen Anatomie schon wirklich aus? Diese Lücke schliesst das innovative Konzept der Spiraldynamik® mit Ergodynamik, dem Angebot für Unternehmen, die sich ihrer Verantwortung bezüglich Betrieblicher Gesundheitsförderung bewusst sind und die negativen Konsequenzen kennen: Die Absenzquote am Arbeitsplatz beträgt gemäss Bundesamt für Statistik rund 5 Prozent. Die Gesamtkosten schweizweit belaufen sich auf 40 Milliarden Franken. Zusammen mit Stresssymptomen nehmen Beschwerden am Bewegungssystem die Spitzenränge ein. Für einen mittleren Betrieb mit 100 Mitarbeitenden können – bei durchschnittlichem Monatseinkommen von CHF 5000.– – gegen CHF 60 000.– pro Jahr eingespart werden, wenn es gelingt, die Absenzquote um lediglich 1 Prozent zu senken!

Äussere und innere Beweglichkeit

Um in der heutigen Zeit als Unternehmen konkurrenz- und überlebensfähig zu bleiben, ist es notwendig, dass schnell, flexibel und qualitätsbewusst auf die gegebenen Situationen reagiert werden kann. Dies beinhaltet neben der hohen Flexibilität im Produktionsverfahren eine hohe Beweglichkeit der Mitarbeitenden. Äusserlich wie innerlich werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (in der Folge Mitarbeiter genannt) ständig in ihrer Flexibilität gefordert. Durch monotonen Sitzen vor dem PC, in Meetings, im Auto und durch stereotype Bewegungsabläufe verlernt der Mensch sein angeborenes Erbe: Die Fähigkeit, sich intelligent zu bewegen. Bei Verspannungen und Schmerzen am Arbeitsplatz leiden Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit. Chronifizierung der Beschwerden und wiederholte Arbeitsausfälle sind programmiert und gehen brutal ins Geld.

Ergodynamik – Arbeitsplätze in Bewegung

Bewegungsmangel und einseitige Bewegungsabläufe sind bekannte Faktoren für gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz. Mit Ergonomischen Möbeln versuchen verantwortungsbewusste Arbeitgeber, ihre Mitarbeiter zu unterstützen. Der Haken daran: Auch der ergonomischste Stuhl ist genau so gesund, wie man darauf sitzt!



Der bekannte "Bürohänger" strahlt Belastung und Müdigkeit aus. Atmung und Zirkulation sind eingeschränkt, Muskeln und Knochen heillos fehlbelastet. Im Gegensatz zur aufgerichteten Haltung – sprühendes Engagement inklusive!

Selbstkompetenz als Schlüssel

Es gibt zwei Möglichkeiten, Haltungsbeschwerden und rasche Ermüdung am Arbeitsplatz nachhaltig zu verhindern: Die Veränderung des Mobiliars – das bekannte Gebiet der Ergonomie – oder die Veränderung des Verhaltens am Arbeitsplatz. Bewegungsfreundliches Mobiliar ist wichtig, das eigene Bewegungsverhalten ist entscheidend! Ergodynamik™ bietet das Konzept, die Methodik und die Tools für ein betriebliches Gesundheitsmanagement. Ergodynamik basiert auf naturwissenschaftlichen und psychologischen Kriterien: Vier Millionen Jahre Evolutionsgeschichte. Dieses Wissen erleichtert eigenverantwortliche Veränderungsprozesse, weil der geniale

Bauplan des menschlichen Körpers erkannt wird. Der respektvolle und motivierende Umgang mit Menschen und ihre aktive Beteiligung bewirken eine messbare Nachhaltigkeit. Durch neues Haltungsbewusstsein und Körpergefühl entsteht eine Steigerung der Selbstkompetenz und der Arbeitszufriedenheit. Optimierte Konzentrationsfähigkeit, verbessertes Wohlbefinden und gesteigerte Motivation sind nur einige der Vorteile, in deren Genuss die Mitarbeitenden kommen. Der Nutzen für das Unternehmen besteht in einer messbaren Verbesserung der mitarbeiterbezogenen Ergebnisse: Rückgang der Kurzzeit-Absenzen, verbessertes Betriebsklima durch Wertschätzung,



Die Stimme am Telefon ist oft ein Erstkontakt: Gequetschte Stimmbänder sind die Spitze des Eisbergs. Ab und zu mal in die volle Grösse und Beweglichkeit wirkt kurzfristig belebend und langfristig gesundheitsfördernd.

Image-Gewinn nach innen als fortschrittlicher Arbeitgeber und nach aussen als dynamisches Unternehmen sind die Trümpfe.

Wertschätzung und Nachhaltigkeit

Der Mensch ist ein Geniestreich der Natur. Wie genau sieht der «Bauplan

Mensch» aus? Dieser Grundfrage ist eine internationale Forschungsgruppe Anfang der 90er-Jahre nachgegangen. Eine atemberaubende Reise durch Anatomie, Bewegung und Evolutionsgeschichte. Daraus entstanden ist das Bewegungskonzept Spiraldynamik®. Es gilt heute als anatomisches Grundlagenkonzept menschlicher Bewegungsintelligenz.

Das Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich besteht aus über zwanzig Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Bewegungspädagogen und Ärzten. «Wir holen jeden Einzelnen dort ab, wo der Schuh drückt, zeigen persönliches

Potenzial auf und setzen Veränderungsprozesse gezielt und wirkungsvoll in Gang», sagt der Leitende Arzt des Med Centers und Gründer der Spiraldynamik Dr. med. Christian Larsen. Mit Vorträgen, Workshops und Coaching on the Job erzielen die Bewegungsspezialisten in den Unternehmen auf verschiedenen Ebenen Erfolge. Am motivierendsten ist immer wieder die Begeisterung für das Veränderungspotenzial des menschlichen Körpers, sobald die Mitarbeiter die «Gebrauchsanweisung» für den eigenen Körper verstanden haben. «Idealerweise werden sie gleich am Arbeitsplatz gecoached», sagt Oliver Hartelt, Sportwissenschaftler und Ergodynamik-Spezialist am Med Center in Zürich. «Die Faszination und die Aha-Erlebnisse lassen den Funken springen.» Ergodynamik™ lässt den einzelnen Mitarbeiter kreativ werden. Ergonomische Möbel können in ihrer Funktion ausgeschöpft, Arbeitsplätze mit einem Minimum an Aufwand optimiert werden. «Oft reicht das Umplatzieren des Telefons, um der Rotation der Brustwirbelsäule auf die Sprünge zu helfen und Verspannungen im Schultergürtel zu lindern.» Dieses Knowhow wird dem einzelnen Mitarbeiter vermittelt. Die Wirkung beschränkt sich nicht nur auf den Arbeitsplatz. Das neue Wissen kann in den Alltag und in die Freizeit mitgenommen werden. Der soziale Mehrwert: Mitarbeitende unterstützen sich gegenseitig in der Optimierung der Arbeitsplätze, denn durch Ergodynamik™ bekommen sie ein neues Selbstverständnis, dass sich gegenseitig verfeinern lässt – Wertschätzung und Nachhaltigkeit hoch zwei.

Infos und Angebote unter info@spiraldynamik.com und www.spiraldynamik.com

**Spiraldynamik Med Center
Privatklinik Bethanien
Bea Miescher
Restelbergstrasse 27
8044 Zürich
Tel. 0878 886 888
zuerich@spiraldynamik.ch**

Spiraldynamik
intelligent movement

Ihr Beitrag für gesunde, motivierende Arbeitsplätze
Ergodynamik™

**Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz –
Faszination und Knowhow**

Workshops, Vorträge und Coaching on the Job für Mitarbeitende, Kaderschulung und weiterführende Angebote nach Mass.

Für mehr Selbstkompetenz in Gesundheitsfragen und Hilfe zur Selbsthilfe bei gesundheitlichen Problemen

Bestellen Sie die Dokumentation mit allen Angeboten

- ▶ Telefon 0878 886 888
- ▶ E-Mail zuerich@spiraldynamik.ch

Spiraldynamik Med Center | Privatklinik Bethanien
Bea Miescher | Restelbergstrasse 27 | 8044 Zürich

Spiraldynamik AG | www.spiraldynamik.com