

# Neue Ära der Prävention durch neue Technik

Worauf Arbeitnehmer und Arbeitgeber in Sachen Rückengesundheit achten sollten

Von Florian Michalke

Dank digitaler Lösungen lässt sich Gesundheitsvorsorge im Unternehmen zielführender gestalten. Ein Projekt mit Unterstützung der ias-Gruppe beim Unternehmen PIN Mail AG zeigt das Verfahren und konkrete Ergebnisse.

Wer Briefzusteller der PIN Mail AG nach ihrem Arbeitsplatz fragt, der erfährt: „Es sind die Straßen meiner Stadt Berlin.“ Mit dem Fahrrad legen sie täglich viele Kilometer zurück und stellen sicher, dass – unabhängig von Wind und Wetter – die Briefe zuverlässig und pünktlich ankommen.

„Für unsere Briefzusteller ist das Fahrrad das wichtigste Arbeitsmittel“, sagt Nadine Andrae, Abteilungsleiterin Personal der PIN Mail AG und betont: „Unsere Flotte muss hohen Anforderungen in puncto Ausstattung, Sicherheit und Fahrgefühl gerecht werden.“ Erst im vergangenen Jahr wurden neue Fahrradmodelle eingeführt. Eine Maßnahme, die nicht gleich rundlief. Trotz vorheriger Testphasen kam es zu negativen Rückmeldungen einiger Zusteller, insbesondere ein gefühltes „Schmieren“ des Hinterrades wurde beschrieben.

„Das Feedback unserer Mitarbeiter nehmen wir sehr ernst“, sagt Andrae. „Schnell wollten wir den Erfahrungsberichten auf den Grund gehen und sicherstel-



len, dass die Fahrräder unseren Gesundheitsstandards entsprechen.“ Hierbei setzte die PIN Mail AG auf ihren Dienstleister, der mit einem interdisziplinären Team aus Arbeitsmedizin, Sicherheitstechnik und Unternehmensberatung im Gesundheitsschutz arbeitete. Gemeinsames Ziel: eine Strategie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu entwickeln.

In Kooperation mit der Epionics Medical GmbH wurde das digitale Messtool „Epionics SPINE“ eingesetzt. Hiermit lassen sich subjektive Empfindungen – wie beispielsweise Rückenbeschwerden – messtechnisch erfassen und objektiven Messdaten gegenüberstellen. Die Messungen

können labor- und ortsunabhängig durchgeführt werden. Ein großer Vorteil, um Belastungen am Arbeitsplatz vor Ort im Tätigkeitsbereich der Mitarbeiter zu erfassen. Über den Projektverlauf und die Ergebnisse berichtet Bernd Fricke, Vorstand des Unternehmens und Mitinitiator des Projektes, im folgenden Interview auf Seite 17.



Florian Michalke,  
Account Manager  
ias Aktiengesellschaft

florian.michalke@ias-gruppe.de  
www.ias-gruppe.de



## Interview mit Bernd Fricke

COO und Mitglied des Vorstands und Mitinitiator des Projektes, PIN Mail AG

### Können Sie den Hintergrund und Projektlauf skizzieren?

**Bernd Fricke:** Für uns standen grundsätzlich zwei zentrale Fragestellungen im Raum: Können die subjektiven Empfindungen unserer Mitarbeiter messtechnisch belegt werden und lassen sich Unterschiede zwischen den beiden Fahrradmodellen aufzeigen? Hier wünschten wir uns konkrete und messbare Antworten. Drei Zusteller und Zustellerinnen nahmen an der Datenerhebung teil und testeten beide Fahrradmodelle an aufeinanderfolgenden Tagen und bei weitgehend gleichen Bedingungen auf ihrer regulären Zustellroute. Dabei waren die Sensoren auf den Rücken der Probanden befestigt und zeichneten während der Fahrt sowie beim An- und Aufstieg die Daten zur Oberkörperneigung, zur Oberkörperkrümmung und zur Bewegungsbeschleunigung auf.

### Was verriet die Auswertung der Ergebnisse?

**Bernd Fricke:** Die Messresultate zeigten, dass keines der beiden Fahrradmodelle die Rückengesundheit un-

serer Mitarbeiter gefährdet. Die Oberkörperneigung der Mitarbeiter lag im empfohlenen Bereich von 15 bis 20 Grad. Auch zum Phänomen des „Schmierens“ erhielten wir klare Aussagen. Es wird nicht durch das Fahrrad, sondern durch den Fahrstil des Briefzustellers beeinflusst – davon, ob er oder sie zwischen den einzelnen Stopps überwiegend im Sitzen oder im Stehen fährt. Durch die Messungen konnte auch hier eine negative Auswirkung der Fahrradkonfiguration auf die Rückengesundheit ausgeschlossen werden. Unterschiede zeigten sich aber in der Rückenkrümmung der Probanden, die nicht immer der empfohlenen S-Form entsprach. Gemeinsam mit dem Projektteam stießen wir auch schnell auf die Ursache: Es sind falsche, individuell vorgenommene Einstellungen am Fahrrad, die zu einer Fehllhaltung führen können.

### Welche Maßnahmen leiten Sie davon ab?

**Bernd Fricke:** Die von uns verwendeten Fahrräder lassen sich individuell gut einstellen. Die Sattel- und Lenkerhöhe muss aber vom Fahrer korrekt auf die individuelle Körpergröße eingestellt werden. Hier wird nun eine regelmäßige Sensibilisierung durch entsprechende Schulungen stattfinden, die wir fest in unserem BGM-Angebotspaket verankern. Wie mir unser ias-Betriebsarzt Dr. Marcus Schmidt bestätigte, können wir so einen wichtigen Beitrag leisten, um Muskel-Skelett-Erkrankungen präventiv zu vermeiden und dadurch betriebliche Ausfallzeiten zu verhindern. Zusätzlich werden wir andere Packvarianten und Gewichtsverteilungen auf den Fahrrädern testen und diese Ergebnisse mit den Fahrradherstellern diskutieren. So können unsere Erfahrungen in die

ANZEIGE

### Onlinebefragung „Digitalisierung in der Arbeitswelt“

„Roboter vernichten Arbeitsplätze“, „Industrie 4.0 ist nur ein Hype“, „Unsere Arbeit wird vielschichtiger und weniger belastend“ – in der aktuellen Debatte um die Digitalisierung und deren Auswirkungen auf die Arbeitswelt treffen viele Meinungen und Erfahrungen aufeinander.

Dass das Phänomen der Digitalisierung große Auswirkungen auf unsere Arbeitswelt hat, ist unbestritten. Doch wie wirkt sich diese Entwicklung auf den Menschen, seine Gesundheit und seine Leistungsfähigkeit aus? Wo sehen sich deutsche Unternehmen am meisten von Veränderung betroffen?

**Diesen Fragen geht die Onlinebefragung der ias-Gruppe nach. Unter den Teilnehmern werden zwei Beratungschecks „Digitalisierung und Gesundheit“ und drei E-Reader Kindle Voyage verlost. Die Befragung dauert nur zehn Minuten und erfolgt anonym. Jetzt teilnehmen unter: [www.ias-gruppe.de/digitalisierung](http://www.ias-gruppe.de/digitalisierung)**

Entwicklung der nächsten Fahrradgeneration einfließen und zukünftig die Arbeit unserer Briefzusteller verbessern. Abschließend lässt sich sagen: Die Aktion, die wir intern auch kommunikativ begleitet haben, schuf einen großen Mehrwert für uns, auch in puncto Mitarbeiterbindung. Unternehmenswerte wie Fürsorge, soziale Verantwortung und Innovationsgeist sind für uns mehr als Worthülsen – das haben wir mal wieder bewiesen und mit dem Epionics SPINE-Projekt konkrete Taten folgen lassen.