

-->

# TAGBLATT

St.Galler Tagblatt Online, 7. Dezember 2013, 02:33 Uhr

## Klinik braucht starke Rücken



Physiotherapeut Bernhard Fürderer zeigt im Gymnastiksaal Übungen mit dem Theraband. (Bild: Gudrun Enders)

**Die Klinik Schloss Mammern ist um die Gesundheit ihrer 290 Mitarbeiter besorgt. Sie führt nicht nur die gesetzlich geforderten Kampagnen durch, sondern bleibt dabei regelmässig am Ball – zum Beispiel mit einer Rückenschule.**

GUDRUN ENDERS

MAMMERN. Knapp ein Dutzend Mitarbeiter lehnen ihren Rücken an die Wand. Derart aufgerichtet laufen sie anschliessend durch den Gymnastiksaal der Klinik Schloss Mammern. Die

Wand stützt weiterhin imaginär den Rücken, damit nicht der Brustkorb einfällt und der Kopf schildkrötenartig zwischen die Schultern rutscht.

### **Rückenschule in diesem Herbst**

Die Frauen, die in der Klinik gerade ihrem Rücken Gutes tun, sind keine Patienten. Im Gegenteil, als Klinikmitarbeiter sind sie für die Patienten da. Doch ihr Arbeitgeber sorgt sich auch um die Gesundheit der eigenen Leute. Deshalb bietet er in diesem Herbst eine Rückenschule an. Rezeptionistinnen, Zimmermädchen oder auch die Personalchefin erhalten Anregungen, wie sie in eine aufrechte Haltung finden. Der Physiotherapeut der Klinik übt mit ihnen unter anderem das Zahnradmodell: Hüfte aufrichten, Brustkorb heben, Kinn senken und dabei den Hals lang machen. Eine Wohltat für Bürohocker.

«Vor dem Jahr 2000 hatten wir viele Mitarbeiter mit Rückenproblemen», sagt Personalchefin und Vizedirektorin Flandrina von Salis. Doch das änderte sich mit den Gesundheitskampagnen. Die führen natürlich auch viele andere Arbeitgeber im Thurgau durch. «Doch wir setzen sie mit unseren hauseigenen Profis um und gehören da schon eher zu den Vorzeigebetrieben», sagt von Salis. «Vor allem führen wir unsere Kampagnen regelmässig durch, und das ist ungewöhnlich.» Die Rückenschule ist da in der Klinik Schloss Mammern nur ein Baustein. Es gibt auch Kampagnen zu Ernährung, Raucherentwöhnung oder Bewegung. Zudem darf das Klinikpersonal abends an die Fitnessgeräte, wenn die Patienten nicht mehr trainieren. An diesem Abend schwitzt Klinikchefin Annemarie Fleisch Marx persönlich auf dem Laufband. «Vorbild sein», sagt von Salis und guckt zufrieden. Ihr haben die hauseigenen Profis mit Übungen eine Knieoperation erspart. Seitdem bewegt sie sich mehr, hat sich sogar einen Fitnesscoach gesucht. «Ich will mit 60 Jahren fitter sein als mit 50», sagt sie.

### **Erzeugt eine gute Atmosphäre**

Bernhard Fürderer ist seit über zwölf Jahren Physiotherapeut an der Klinik Schloss Mammern und gewählter Arbeitnehmervertreter. Er sieht die Rückenschule als schöne Möglichkeit, übergreifend über alle Abteilungen an der Rückengesundheit zu arbeiten: «Das gibt eine positive Dynamik.» Er ist auch mit Lösungen zur Stelle, wenn Personal über Rückenschmerzen klagt. So mussten drei verschieden grosse Disponentinnen am gleichen Tisch arbeiten – der ist nun elektrisch verstellbar. Flandrina von Salis ist dabei wichtig: «Es trägt zur Glaubwürdigkeit einer Klinik bei, wenn sie auch etwas für die Gesundheit ihres Personals tut.»

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/unterseerhein/tz-us/Klinik-braucht-starke-Ruecken;art347651,3631485>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.