

Maßnahmen Fraport-Gesundheitsmanagement 2020

**Aktiv für die
Gesundheit**

„**Gesundheit**
ist der Zustand des
vollständigen physischen,
geistigen und sozialen
Wohlbefindens, der sich nicht
nur durch die Abwesenheit
von Krankheit oder
Behinderung auszeichnet.“

(Gesundheitsdefinition der WHO von 1986)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und des Verständnisses wird bei Personenbezeichnungen in dieser Arbeit ausschließlich die männliche Form verwendet. Entsprechende Bezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Relevante Maßnahmen - Summary:

Gesundheitsprogramme für die Beschäftigten

Um die Gesundheit aller Beschäftigten der Fraport AG sowie deren Tochterunternehmen zu erhalten und zu fördern, bietet das Fraport-Gesundheitsmanagement seit vielen Jahren zahlreiche präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen an. Dabei werden sowohl zielgruppenspezifische als auch allgemein ansprechende Maßnahmen angeboten. Bei der Umsetzung arbeitet das Gesundheitsmanagement auch mit diversen Anbietern von präventionsorientierten Maßnahmen wie z. B. den Krankenkassen zusammen.

Fitness-Mobil



Seit Bestehen des Flughafens Frankfurt sind Muskel-Skelett-Erkrankungen das TOP-Thema im Arbeitsunfähigkeits- und damit Fehlzeitengeschehen der Fraport AG, besonders bei den operativ Beschäftigten. Bestehende Angebote sind auf ein ganzjähriges, sockelwirksames Auftreten von Muskel-Skelett-Erkrankungen ausgelegt. Ergänzende Maßnahmen müssen jedoch insbesondere zur Reduzierung der Arbeitsspitzen in den Sommermonaten oder in besonders geforderten operativen Bereichen eingesetzt werden. Weiterhin werden mit den bestehenden Angeboten die operativ Beschäftigten nur bedingt erreicht. Der große Vorteil der mobilen Komponente ist, dass durch den Einsatz des Mobiles direkt am Arbeitsplatz keine großen Wegezeiten entstehen und die Beschäftigten das Angebot ohne größeren Aufwand nutzen können.

In einem Sprinter mit zusätzlichem Kofferaufsatz steht ein Analyse- und Trainingsgerät für ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur bereit. Zusätzlich wird das mobile Training funktional mit zusätzlichem Trainingsequipment, Faszientraining und Gesundheitsberatung ergänzt, sodass ein individuelles Training möglich ist. Das 10-minütige Training erfolgt dabei in der Arbeitskleidung.

Das Fitness-Mobil wird jeweils in einem Bereich für ca. drei Monate eingesetzt, um ein nachhaltiges Training und eine entsprechende Evaluation sicherstellen zu können. Hierbei wird ein regelmäßiges Training von ein- bis zweimal pro Woche empfohlen.

Ziel des Trainings ist, das Kraftniveau der Rumpfmuskulatur zu steigern sowie eine wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur aufzubauen, um für die belastende operative Tätigkeit am Flughafen gerüstet zu sein und auch im privaten Alltag leistungsfähig zu bleiben. Das Training dient dabei sowohl präventiv zur Vermeidung als auch rehabilitativ zur Verbesserung von Rückenbeschwerden und damit auch zur Verringerung der AU-Ausfalltage der betroffenen Mitarbeiter im Unternehmen.

Firmenfitness



Im Betriebsbereich der Fraport bestehen für Beschäftigte mehrere Möglichkeiten, sich aktiv an Fitness-, Präventions- und Sportangeboten zu beteiligen. Jedoch werden zahlreiche Beschäftigte aus unterschiedlichen Gründen nicht erreicht. Insbesondere die Erreichbarkeit des flughafeneigenen Fitnessstudios vor allem für Pendler des öffentlichen Personennahverkehrs, das gemeinsame Training mit Kollegen und Führungskräften sowie die ausgelasteten Kapazitäten sind Gründe dafür, warum viele Beschäftigte, trotz Interesse an einem Fitnessprogramm, die bestehenden Angebote im Betriebsbereich nicht nutzen.

Die Fraport AG unterstützt daher wohnortnahe Fitnessangebote im Rahmen der Maßnahme *Firmenfitness*. Wenn die Beschäftigten der Fraport AG innerhalb eines Jahres 35 Trainingseinheiten nachweisen, bonifiziert die Fraport AG ihr regelmäßiges Engagement zusätzlich mit einem monatlichen Betrag. Innerhalb der 12 Monate sollte mindestens ein

Training pro Quartal nachgewiesen werden. Der Bonus wird rückwirkend für 12 Monate als Gesamtbetrag erstattet.

mein WW

Regelmäßig werden *WeightWatchers At Work-Kurse* für Beschäftigte der Fraport AG sowie einiger Tochterunternehmen angeboten. Die Ziele des 13-wöchigen Kurses sind:

- das gemeinsame Abnehmen und gesunde Ernährung integriert in den Mitarbeiteralltag,
- eine langfristige Ernährungsumstellung,
- eine Steigerung des individuellen Wohlbefindens,
- sowie eine Minderung des Risikos ernährungsbedingter Krankheiten.

Mit diesem Kurs besteht für die Beschäftigten die Möglichkeit, über einen längeren Zeitraum im Thema Ernährung und Bewegung geschult zu werden, Rückfragen an den Coach zu stellen und Erfahrungen mit den anderen Kursteilnehmern auszutauschen.

Die Kurse finden jeweils zu verschiedenen Uhrzeiten und mehreren Standorten statt, um möglichst vielen Beschäftigten eine Teilnahme zu ermöglichen, insbesondere auch Schichtdienstmitarbeitern. Seit November 2019 heißt das neue Programm „meinWW“. Beispielsweise haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, zwischen drei unterschiedlichen Ernährungsplänen zu wählen, um je nach Vorlieben und Lebensstil den Alltag zu gestalten. Die anstehenden Kosten für das Angebot haben die teilnehmenden Beschäftigten selbst zu tragen

Fit und gesund in der Feuerwehr

Um das Thema Gesundheit bei der Werkfeuerwehr am Frankfurter Flughafen ganzheitlich zu betrachten, wurde 2018 dem EU-geförderten Projekt „Laurentio – Gute und gesunde Arbeit bei Flughafenfeuerwehren“ zugestimmt und 2019 gestartet. Ziel ist es, die Arbeitssituation nachhaltig zu verbessern. Langfristig betrachtet sollen die Fach- und Führungskräfte an die Organisation stärker gebunden werden. Auf der anderen Seite möchte man die Attraktivität als Arbeitgeber bei der Rekrutierung von zukünftigen Feuerwehrfrauen/-männern erhöhen. Dafür wurden Konzepte entwickelt, die zum einen den Erhalt und die Förderung der Beschäftigtenfähigkeit sowohl körperlich als auch psychisch, positiv beeinflussen sollen (Teilprojekt 1: Sport- und Gesundheitscoaching & Gute und gesunde Arbeit).



Abbildung 1: Fit bei der Feuerwehr



Abbildung 2: Kick-Off bei Auszubildenden in Theorie & Praxis *Fit und gesund bei der Feuerwehr*

Zusätzlich möchte man die Führungskräfte durch (bedarfsgerechte) Qualifikationen stärken, um eine demografiegerechte Personalentwicklung anzustreben (Teilprojekt 2: Entwicklung eines nachhaltigen und demografiegerechten Qualifikationskonzeptes). Dazu gehört es auch, alternative Berufswege zu identifizieren und individuelle Kompetenzprofile zu erstellen (Teilprojekt 3: Stärkung und Bindung der Fach- und Führungskräfte).

Im Rahmen des Teilprojektes 1 konnten im Jahr 2020 zwei Vorträge angeboten werden:

- Impulsvortrag „Gesund im Schichtdienst (Ernährung, Gewichtsmanagement, gesunder Schlaf)“
- Impulsvortrag „Gesunde Trainingssteuerung und G26“

Im Rahmen der Nachhaltigkeit dient das zielgruppenspezifische Programm für die Fraport AG als ein wichtiges Schlüsselinstrument zur gesundheitsorientierten Vorbereitung auf die arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung G26.3. Hierdurch wird der Einsatz im aktiven Werksfeuerwehrdienst langfristig sichergestellt.

Vortragsreihe Gesundheit

Seit einigen Jahren organisiert das Fraport-Gesundheitsmanagement eine Vortragsreihe zu diversen Gesundheitsthemen, um gezielt die Beschäftigten der Fraport AG sowie einiger Tochterunternehmen über die Bedeutung von Gesundheit im beruflichen und privaten Alltag sowie über verschiedene Präventionsmöglichkeiten zu informieren. Der Besuch der Vorträge ist während der Arbeitszeit mit Zustimmung der Führungskraft möglich. Für die Vortragsreihe konnten über die Jahre kompetente interne als auch externe Referenten gewonnen werden; der Pool an Referenten wächst kontinuierlich. Im Zeitverlauf wurde somit ein umfassendes und abwechslungsreiches Programm entwickelt, was regen Zuspruch findet. Die Teilnehmer können mit Hilfe eines Feedbackbogens gezielt an der Ausgestaltung der Vortragsreihe mitwirken und ihre Meinung sowie Ideen für weitere Vorträge abgeben.



brainLight-Liegen



Ausgehend von einem Verbesserungsvorschlag wurden im Rahmen einer Testphase der Nutzen und die Akzeptanz von Entspannungsliegen durch das Fraport-Gesundheitsmanagement geprüft.

Nach dieser erfolgreichen Testphase wurden zwischenzeitlich 12 brainLight-Liegen an zehn Standorten aufgestellt, weitere sind in Planung. Insbesondere den Beschäftigten der operativen Bereiche stehen diese als Entspannungsmöglichkeit zur Verfügung. Durchweg wird dieses Angebot sehr positiv bewertet und gerne in Anspruch genommen.

Die Beschäftigten können zwischen einer Entspannungszeit von 10 oder 20 Minuten wählen. Hierfür stehen verschiedene Entspannungs-, aber auch Motivationsprogramme zur Verfügung. Das Einstiegsprogramm wird in verschiedenen Sprachen angeboten.

Betriebliche Krankenzusatzversicherung



Im Fraport-Konzern wurde eine betriebliche Krankenzusatzversicherung eingeführt. Der Verzicht auf eine sonst obligatorische Gesundheitsprüfung sowie der Entfall von Wartezeiten bis zur Leistungsanspruchnahme dürfen für die Beschäftigtenstruktur von Fraport als komfortable Zugangsmöglichkeiten bezeichnet werden.

Summa summarum bedeutet das Leistungspaket eine verbesserte Absicherung im Krankheitsfall verknüpft mit einem deutlichem Leistungsplus bei

der Inanspruchnahme von Präventionsleistungen, einem Leistungsplus bei Zahnersatz sowie alternativmedizinischen Leistungen. Attraktiv ist zudem, dass bei Rückenbeschwerden eine Sofortkonsultation eines Physiotherapeuten beinhaltet ist. Novum im Jahr 2019/2020 war eine weitere Komponente im stationären Bereich, mit der Leistung Ein- oder Zweibettzimmer und Chefarztbehandlung. Mittlerweile haben innerhalb des Konzerns fast 3.000 Beschäftigte inklusive der Familienangehörigen dieses Angebot angenommen. Perspektivisch ist in 2021 eine weitere Produktergänzung um eine Pflegekomponente geplant.

Öffentlichkeitsarbeit

Durch die große Mitarbeiteranzahl der Fraport AG und die teilweise weit auseinander liegenden Arbeitsplätze ist die Kommunikation der Maßnahmen des Fraport-Gesundheitsmanagements eine große Herausforderung. Um dies zu gewährleisten, werden die Beschäftigten auf unterschiedlichsten klassischen und neuen Wegen informiert.

Gesundheitsthemen im Intranet, Extranet, in der myFraort APP sowie externen Apps

Durch zunehmende Digitalisierung werden neue Medien immer wichtiger. Neben den klassischen vor Ort und Präsenzmaßnahmen, kann das Thema Gesundheit über ein weiteres, neues Medium vermittelt werden. Der Vorteil besteht darin z.B. über eine App auf dem Handy schnell, einfach und nahezu überall einen Zugang zu einer großen Bandbreite an Gesundheitsthemen zu gewinnen.

Auch das Gesundheitsmanagement der Fraport AG zieht die Einführung eines solchen Programmes in Erwägung und hat unterschiedliche Anbieter zu diesem Thema getestet. Derzeit wird die firmeneigene APP myFraport genutzt. Ob auch ergänzend externe Angebote genutzt werden, wird noch entschieden.



Abbildung 3: Nutzung von digitalen Lösungen

Fitnessblock, Ernährungsblock, Fitnessplakat und Bewegungskarten

Bei der Fraport AG spielen Muskel-Skelett-Erkrankungen eine große Rolle. Im administrativen Bereich durch die meist sitzende Tätigkeit und im operativen Bereich durch die starke körperliche Beanspruchung z.B. durch Hebe- und Tragetätigkeiten. Um allen Beschäftigten eine Möglichkeit zu bieten, direkt am Arbeitsplatz verschiedene einfache Übungen für die Muskulatur durchzuführen wurde zunächst ein Fitnessblock vor allem für die administrativ Beschäftigten entwickelt.

Auf diesem Block sind zehn verschiedene Übungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskeln abgebildet, die am Arbeitsplatz mit dem Bürostuhl aber auch im Stehen durchzuführen sind. Für die Abbildungen wurden Bilder mit Beschäftigten der Fraport AG gemacht, um die Identifikation mit dem Unternehmen zu stärken. Der Fitnessblock wird bei Veranstaltungen oder Meetings an die Beschäftigten, aber auch an externe Partner ausgegeben.

Aufbauend auf dem Fitnessblock wurde außerdem ein Fitnessplakat *Mach mit, bleib fit!* entwickelt, das an den Druckerstationen oder am Arbeitsplatz selbst aufgehängt werden kann. Es ist in verschiedenen Größen erhältlich.

Da sich der Fitnessblock und das Fitnessplakat vor allem an administrativ Beschäftigte richten, wurden ergänzend Bewegungskarten für die Beschäftigten der operativen Bereiche erstellt. Diese Karten sind in einem kleinen Buch zusammengefasst und beinhalten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bzw. Entlastung.

Aufbauend auf dem Fitnessblock wurde zudem wegen hoher Nachfrage ein Ernährungsblock hergestellt, um das Thema Ernährung in Ergänzung aufzugreifen.

Anlass- und Grußkarten

Ein höflicher, respektvoller Umgang untereinander stellt die Grundlage jeder positiven Unternehmenskultur dar. Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten wirkt positiv auf die Motivation, die physische und psychische Gesundheit jedes einzelnen. Zum Ausdruck von Wertschätzung gehört in der Regel auch die Anteilnahme an persönlichen Ereignissen. Daher wurde für Führungskräfte und Sekretariate eine Sliderbox mit jeweils zwei Kartenmotiven für sieben verschiedene Anlässe gestaltet, die in Bezug zu besonderen Ereignissen im privaten Umfeld der Beschäftigten stehen:

Geburt eines Kindes, Geburtstag, Hochzeit, Genesungswünsche im Krankheitsfall, Dankeschön, Beginn einer neuen Lebensphase (Altersteilzeit, Rente, Sabbatical...) & Anteilnahme im Trauerfall



1. Ansprechpartner

Bei Fragen können Sie gerne den nachfolgenden Ansprechpartner kontaktieren:

Fraport-Gesundheitsmanagement, VA32 Prävention und Gesundheitsmanagement

Tel.: 069 690 – 26515

E-Mail: gesundheitsmanagement@fraport.de

Fraport AG
Frankfurt Airport Services Worldwide

Marc Uhmann
VA32 Prävention und Gesundheitsmanagement
60547 Frankfurt am Main

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit findet in diesem Bericht nur die männliche Person Verwendung; damit ist jedoch selbstverständlich die weibliche Person ebenso gemeint und angesprochen.

Die aufgeführten Maßnahmen stellen nur einen Auszug des bestehenden Maßnahmenkatalogs des Fraport-Gesundheitsmanagements dar. Der Maßnahmenkatalog wird regelmäßig überprüft und durch neue Maßnahmen ergänzt.