

Gesunde (Selbst-)Führung

Am SIZ Care Forum vom 13. September 2019 ging es um aktuelle Trends beim Thema «Arbeit und Gesundheit». In fünf Referaten wurde dieses aus verschiedenen Richtungen angegangen.

VON THOMAS BERNER

Sieben von zehn Personen würden unter Burn-out leiden oder zumindest kurz davorstehen: Mit diesen Zahlen konfrontierte Moderator Michael Sokoll das Publikum. Viel werde inzwischen erkannt, aber immer noch viel zu spät würden auch Massnahmen ergriffen. Das heisst: Es handelt sich hier auch um eine Frage der (Selbst-)Führung.

«**Digitalisierung macht uns wuschig**». «Führung 4.0 – gesundes Führen im digitalen Zeitalter» war denn auch das Thema der ersten Referentin: Manuela Jacob-Niedballa. Die Expertin für Wege aus Stress und Burn-out räumte ein, dass die Digitalisierung uns «wuschig» mache, denn der digitale Wandel und das menschliche Gehirn, das immer noch aus der Steinzeit stamme, passten nicht zusammen. Die Informationsflut lasse den IQ sinken, die Vielzahl der Möglichkeiten mache uns handlungsunfähig und erzeuge Stress. Gilt es nun also, Stress zu vermeiden? Das funktioniert nicht, so die Referentin, und sie sprach in diesem Zusammenhang von

einer «Entschleunigungslüge». Vielmehr gelte es, Aufgaben positiv zu besetzen: Menschen nicht überfordern, mehr über Motivation und weniger über Druck führen, auf eine gute Arbeitsorganisation und -umgebung achten und vor allem: mit mehr Wertschätzung führen.

Von der Wichtigkeit des Schlafs. Im Zusammenhang mit gesundem Leben werde zwar häufig über Ernährung und Bewegung gesprochen, die Erholung als dritte Säule aber sei unterbewertet, stellte der nächste Referent, Schlaf-Forscher Theo Wehner, fest. Er erläuterte, dass heute die Müdigkeit zu stark negativ behaftet und deshalb zu bekämpfen sei, etwa mit hohen Koffeindosen oder frischer Luft. Das beste gegen Müdigkeit sei aber immer noch der Schlaf. Bei weniger als sechs Stunden Schlaf resultieren fünf bis zehn Ausfalltage. Dies belege, dass der Schlaf als Gesundheitsfaktor nicht zu unterschätzen sei. Im Gegenteil: Schlaf diene als Optimierungsmittel für High Performance, so Theo Wehner.

Schutz von Gesundheitsdaten. Um ein ganz anderes Thema ging es anschliessend im Vortrag von Mag. iur. Maria Winkler. Sie behandelte den Datenschutz und wie dieser im Bereich von Gesundheitsinformationen gestaltet werden sollte. Sie wies auf einige wichtige Eckpunkte aus der EU-DSGVO hin und erläuterte einige Änderungen im Schweizer Datenschutzgesetz, das sich zwar derzeit noch in Diskussion befindet, aber von vielen Unternehmen in seinen Grundzügen schon angewandt wird – nicht zuletzt deshalb, um Konformität mit der EU-Datenschutzgesetzgebung herzustellen (mehr dazu im Artikel auf S. 42).

Arbeitsrechtliche Spezialfälle. Kurt Mettler, Rechtsanwalt und Geschäftsführer von SIZ Care AG, trat nicht nur als Veranstalter, sondern ebenfalls als

Fachreferent auf. Er behandelte einige Spezialfälle aus dem Arbeitsrecht. So ging es etwa um das Thema «Lohnfortzahlung bei Krankheit». Dazu seien zwar die gesetzlichen Grundlagen vorhanden, diese aber nicht immer gleich praktikabel, wie er anhand eines aktuellen Gerichtsurteils erläuterte. Immer wieder als problematisch erweise sich die Abgrenzung zwischen medizinisch ausgewiesenen Arbeitsunfähigkeiten und sonstigen Arbeitsverhinderungen ohne Krankheitswert. Diese führe häufig auch zu Unklarheiten bezüglich der Leistungspflicht der Krankentaggeldversicherung. Ebenfalls erläuterte Kurt Mettler anhand eines Beispiels, dass Arztzeugnisse in der gerichtlichen Praxis grundsätzlich keinen erhöhten Beweiswert hätten. Das bedeute: Als Arbeitgeber dürfe man bei Diskussionen um diesen häufigen Streitpunkt durchaus stärker auf das Recht pochen.

Heilsame Vitamine. Klaus Erpenbach schliesslich vermittelte dem Publikum einen spannenden Einblick in Gesundheitsfragen aus biochemischer und medizinischer Sicht. Vieles, was sich etwa chemisch in unseren Zellen abspielt, hat unmittelbare Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit. Anhand diverser Beispiele aus seiner Praxis als Mediziner legte Erpenbach dar, dass vielfach die Unterversorgung mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen die menschliche Gesundheit aus dem Lot bringt. Dieser Umstand werde zudem häufig durch Nebenwirkungen von (falsch) verordneten Medikamenten gegen die verschiedensten diffusen Leiden sogar noch verstärkt. Durch gezielte Behandlungen und Verabreichung hoch dosierter Vitamine könne in vielen Fällen eine signifikante Verbesserung der Leistungsfähigkeit bis hin zu vollständiger Genesung herbeigeführt werden.



Theo Wehner sprach über die wichtige Rolle des Schlafs.

Bild: Thomas Berner