

FIRST GRAT

Das CREATON Magazin



**UNTERNEHMEN MIT FITNESSFAKTOR
DEN KÖRPER RESPEKTIEREN
DEN GEIST STÄRKEN**

**02
21**

GESUND BLEIBEN

Liebes Publikum,

wenn uns eines die letzten Monate klar geworden ist, dann ist es der hohe Stellenwert unserer Gesundheit. Sehr deutlich wurde uns allen vor Augen geführt, wie schnell es damit vorbei sein kann und welch immensen Aufwand der Mensch zu betreiben bereit ist, um unser aller höchstes Gut zu schützen.

Doch achten wir im beruflichen Alltag ebenso sorgsam darauf, „rückengerecht“ zu tragen, wie auf den korrekten Sitz der Schutzmaske im Supermarkt? Wie schnell „macht man mal eben“, wartet lieber nicht, bis ein Kollege mit anfasst, oder hat zu viel Zeitdruck, um die Handschuhe zu suchen. Darum wollen wir in dieser **FirstGrat** genau hinschauen, uns die Zeit nehmen, zu beleuchten, was wichtig ist. Nicht mit dem erhobenen Zeigefinger und großem Regelwerk im Gepäck, vielmehr im Austausch mit Experten und den (betroffenen) Profis am Dach.

Der Dachdeckerbetrieb von Chris Jordan hat seinen eigenen Weg gefunden, einen gesunden Ausgleich in den Arbeitsalltag zu integrieren. Dr. Helge Riepenhof berichtet im Interview über präventive Maßnahmen, um auch bei einem körperlich fordernden Job lange fit zu bleiben.

Und dann widmen wir uns gemeinsam mit dem Journalisten, Moderator und Psychologen René Träder noch einem wichtigen Teil der Gesundheit, der gern beiseite geschoben wird: unserer Psyche. Denn während über Rückenschmerzen und kaputte Knie frei berichtet wird, fallen psychische Überlastung, Ausgebranntsein und Burn-out auf deutschen Baustellen noch viel zu oft unter „Darüber redet man nicht.“

In diesem Sinne: Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit für dieses Heft, blättern und entdecken Sie, was Ihrem persönlichen Wohlbefinden gut tun würde.

Ihr Andreas Hack

Andreas Hack
Leiter Regionalmarketing



INHALT

UNTERNEHMEN MIT FITNESSFAKTOR

Seite 4–7



Bei Jordan Bedachungen dreht sich alles nicht nur um die Arbeit auf dem Dach, sondern auch um Rennräder, Fußbälle und Laufschuhe.

DEN KÖRPER RESPEKTIEREN

Seite 8–9



Dr. Helge Riepenhof betreut nicht nur die Größen des Sports in Gesundheitsfragen. Als Rehabilitationsmediziner unterstützt er Menschen aus körperlich anstrengenden Berufen dabei, wieder fit zu werden.

DEN GEIST STÄRKEN

Seite 10–11



Stress im Job kann nicht nur die körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Auch der Geist braucht ein bisschen Aufmerksamkeit.

KEINE
AUSGABE
MEHR VERPASSEN

Jetzt FirstGrat
abonnieren
[www.creaton.de/
magazin](http://www.creaton.de/magazin)

DIE
FIRSTGRAT
GIBT ES AUCH ALS
ONLINE-MAGAZIN

Mehr Bilder, mehr Infos
und die Berichte in voller
Länge gibt es unter
[www.firstgrat.
creaton.de](http://www.firstgrat.creaton.de)

Impressum

Herausgeber: Creaton GmbH, Dillinger Straße 60,
86637 Wertingen, www.creaton.de

Redaktionsteam: Andreas Hack, Sandra Klaua, Beate Kranen,
Simone Lafrenz, Christina Vogt

Konzept, Text und Layout: Brandrevier GmbH, Gemarkenstraße 138a,
45147 Essen, Telefon 0201 / 87 42 93 – 0, www.brandrevier.com

Bildnachweis: Soweit nicht anders gekennzeichnet Creaton GmbH

Gedruckt auf Altpapier

ZEHN FREUNDE DECKEN NICHT NUR DÄCHER

Laufen, schwimmen, Fahrrad fahren – das Team von Chris Jordan deckt nicht nur Dächer, sondern treibt gemeinsam auch ausgiebig Sport.

Ein Triathlon? Kein Problem. Beim 10-Freunde-Triathlon darf man die Last unter zehn Sportlern aufteilen. Das Team von Chris Jordan nahm vor einigen Jahren diese Herausforderung an. Was als Einmalaktion begann, wuchs zum langfristigen gemeinsamen Sporttreiben heran. Und da die Gesundheit der Mitarbeiter für den Chef im Fokus steht, rückt einmal im Monat auch die Physiotherapeutin an.

Die „Dachhasen“

Dass er sich einmal selbstständig machen würde, hätte Chris Jordan wohl eigentlich nicht mehr gedacht. Rund 23 Jahre hatte er als angestellter Dachdecker bereits auf dem Buckel, als er 2012 den Schritt in die Selbstständigkeit



wagte. Unklare Zukunftsaussichten im alten Betrieb waren seine Motivation, ein Unternehmen zu gründen. Gemeinsam mit einem Mitarbeiter der ehemaligen Firma startete er ins Ungewisse. Doch die Zeit war günstig, und sein Fleiß wurde belohnt. Innerhalb kürzester Zeit wuchs der Betrieb auf sechs

Oben: Gemeinsame Zeit stärkt den Teamgeist.

Unten: Robert Ludwig (l.) und Jannik Schneider arbeiten Hand in Hand.

Mann an. „Ich hatte in dieser Wachstumsphase extremes Glück, eine junge Truppe zu bekommen. Heute bin ich mit 45 der Älteste, das Team ist zwischen 25 und 35“, berichtete Chris Jordan. „Wir sind also alterstechnisch gut aufgestellt.“

Und weil so eine junge Truppe auch nach einem langen Arbeitstag auf dem Dach noch Energie hat, ist das Team zufällig zum gemeinsamen Sporttreiben gekommen. „Wir haben schon immer viele Sachen zusammen gemacht. Doch eine Veranstaltung war für uns der Beginn des Teamsports. In Fulda

gibt es einmal im Jahr einen Challenge-Lauf, bei dem man eine Distanz von fünf Kilometern durch die Stadt läuft. Das ist eigentlich eine gute Sache, also haben wir uns angemeldet, um da mitzumachen. Dann haben wir auf einer Baustelle davon erzählt, und der Kunde sagte: ‚Macht doch mal was Richtiges, macht den 10-Freunde-Triathlon.‘ Das Team war gleich Feuer und Flamme, also machte der Chef Nägel mit Köpfen. „Alle sagten: Klar, machen wir locker. Dann habe ich uns angemeldet unter dem Namen „Die Dachhasen“, habe auch gleich Trikots gemacht, und dann waren wir angemeldet, ohne zu wissen, was das bedeutet“, berichtet Chris Jordan. Welche Aufgabe vor dem Team stand, ist schnell erklärt. Jeder musste ein Zehntel eines Triathlons absolvieren: 380 Meter Schwimmen, 4,2 Kilometer laufen und 18 Kilometer Fahrradfahren. Doch schon tauchte ein Problem auf: „Wir waren alle eher untrainiert. Aber wir wollten natürlich auch nicht rumlaufen wie die letzten Heuler“, lacht der Chef. Also



Oben: Michael Oswald (l.) und sein Chef Chris Jordan sind begeisterte Radfahrer.

Unten: Trainingszeit! Wenn kein Event ansteht, betreibt jeder seinen favorisierten Sport.





begann das Team zu trainieren. „Wir sind zusammen Fahrrad gefahren, haben einen Kraulkurs im Schwimmbad gemacht und sind zusammen gelaufen.“ Was so als Einmalaktion gestartet war, entwickelte sich später dann zu regelmäßigem gemeinsamem Sport. „Im normalen Leben, wenn wir nicht für ein Event trainieren, gehen Gruppen natürlich einzeln ihrem Sport nach. Wer schwimmen mag, geht schwimmen, wer laufen oder Rad fahren mag, tut dies zusammen“, erklärt Chris Jordan.

Hilfe von der Physiotherapeutin

Doch die sportliche Betätigung allein macht noch kein besonders gesundheitsbewusstes Unternehmen. Denn die harte körperliche Arbeit und der Sport sorgten hier und da für typische Wehwechen. Das war der Moment, in dem sich der Dachdecker eine befreundete Physiotherapeutin ins Boot, oder vielmehr in die Firma, holte. Seitdem behandelt sie jeden Mitarbeiter einmal im Monat. „Wenn zwischendurch noch einmal jemand Probleme hat, ist sie natürlich auch zur Stelle“, berichtet Chris Jordan. Außerdem hat sie zahlreiche gute Tipps für die Mitarbeiter, zeigt Übungen und gibt ihnen Infos zum rückschonenden Arbeiten. Die Kosten für die Behandlung trägt das Unternehmen. Doch zahlt sich das für den Unternehmer aus? „Diese Idee war nie von der wirtschaftlichen Seite gedacht, aber es ist ein

Oben: Beim Team-Triathlon in Dieburg trat die ganze Mannschaft gemeinsam an.

Unten: Die Physiotherapeutin Jessica Weisheit weiß, welchen Belastungen die Dachdecker ausgesetzt sind.



„Wenn man eine kleine Truppe hat, die alle mit Lust und Spaß bei der Arbeit sind, gibt es kaum Reklamationen.“



schöner Nebeneffekt. Bisher ist noch kein Mitarbeiter wegen Rückenschmerzen zu Hause geblieben. Wir haben im Unternehmen eine Krankenrate von unter fünf Prozent. Gleichzeitig zeigt dieser Service die Wertschätzung meinen Mitarbeitern gegenüber. Dann darf man auch eines nicht vergessen: Ich verdiene nur Geld, wenn meine Mitarbeiter da sind. Der Ausfall durch Krankheit ist viel teurer“, ist sich Chris Jordan sicher.

Den Spaß nicht vergessen

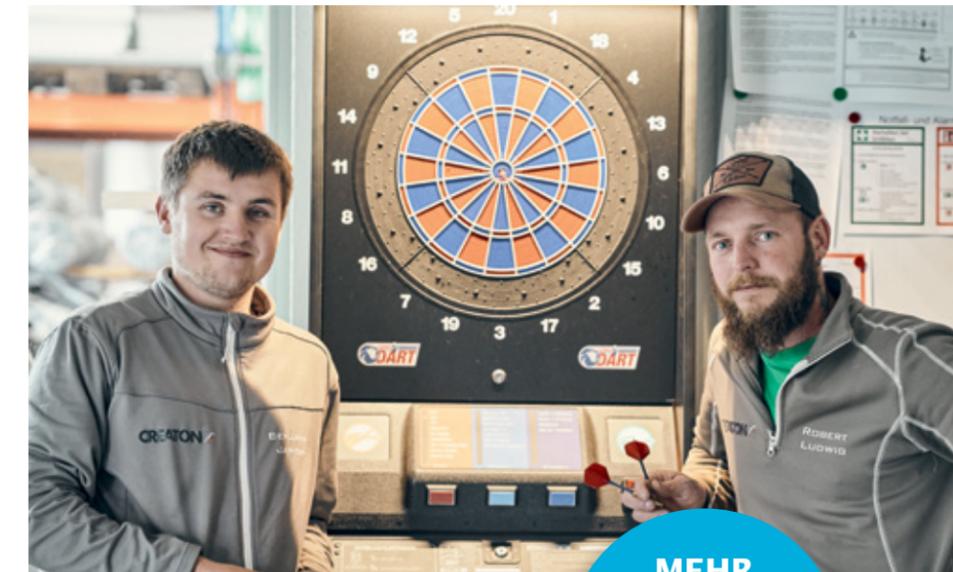
Der Unternehmer tut eine Menge dafür, damit sein Team gut funktioniert. „Ein Chef ist nur so gut wie seine Truppe. Wenn die Truppe nix taugt, verdient er auch kein Geld“, bringt er es auf den Punkt. Und das Teambuilding lässt er sich einiges kosten. „Ich habe einen Dartautomat angeschafft, oft spielen wir eine Runde mit der ganzen Truppe. Nur wenn das Team sich gut versteht, macht das Arbeiten

Spaß. Das beschleunigt auch den Arbeitsablauf. Wir haben einen hohen Durchlauf an Baustellen. Wo andere eine Woche brauchen, sind wir in kürzerer Zeit fertig, denn ein motivierter Mitarbeiter arbeitet einfach viel besser und schneller als ein unmotivierter.“

Immer im Gespräch bleiben

Über den Umgang mit seinen Mitarbeitern machte sich der Chef genaue Gedanken. „Ich habe mir geschworen: So wie im alten Betrieb möchte ich die Kommunikation nicht gestalten. Meine Devise war, dass ein Chef auf der einen Seite

ein Freund sein muss, auf der anderen Seite muss er aber auch mal klare Kante zeigen, wenn es nicht rund läuft.“ Für ihn macht der Ton im Gespräch die Musik. „Es gibt viele Betriebe, die nicht gerade die Freundlichkeit in Person sind. Wenn man aber mit allen freundlich umgeht, dann kommt es auch genauso zurück. Und dann kann man auch vernünftig miteinander arbeiten.“ Damit das so bleibt, soll es, sobald möglich, auch wieder einen Betriebsausflug geben. Das Ziel? Die Area 47 im Tiroler Ötztal – zum Klettern, Mountainbiken und Raften. Was sonst?



Oben: Chris Jordan kümmert sich um die Gesundheit seines Teams. Unten: Der Dartautomat ist ein beliebter Treffpunkt im Unternehmen. Benjamin Jansen (l.) und Robert Ludwig wagen ein Spiel.

**MEHR
ENTDECKEN**

www.firstgrat.creaton.de/dachdecker-jordan



Helge Riepenhof ist als Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin weltweit unterwegs. Er war Mannschaftsarzt beim Fußball-Spitzenklub AS Rom und berät die Profis von Red Bull Leipzig sowie der US-Basketballliga NBA. Mit Creaton bringt er die Kampagne „Fit für morgen“ ins Land.

MIT YOGA GEGEN RÜCKEN

Das ganze
Interview

www.firstgrat.creaton.de/riepenhof

Als Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin hat Dr. Helge Riepenhof im BG Klinikum Hamburg schon einige Patienten aus dem Dachdeckerhandwerk aufgenommen. Neben Unfallpatienten behandelt er aber auch alltägliche körperliche Beschwerden, die typisch für das Berufsfeld sind. Seine Devise: Präventivmaßnahmen sind die beste Medizin.

FirstGrat: Herr Dr. Riepenhof, Sie haben regelmäßig mit Patienten zu tun, die aus dem Handwerk kommen. Was sind Ihrer Erfahrung nach die häufigsten Leiden?

Helge Riepenhof: Die Arbeit auf dem Dach birgt einige gefährliche Situationen. Daher ist entsprechende Vorsicht geboten, was sich auch auf die Körperhaltung auswirkt. Abgesehen davon ist das Dachdeckerhandwerk körperlich anstrengend – viele Muskelgruppen und Gelenke werden stark belastet, und das den ganzen Tag. Dabei entstehen ganz typische Krankheitsbilder: Schmerzen im Rücken und in den Schultern sowie Knieprobleme. Die Schräglage der Dächer ist zudem

belastend für Sprunggelenke und Hüfte. Die Folge ist oftmals Arthrose – also Gelenkverschleiß.

FirstGrat: Wie behandeln Sie Ihre Patienten, wenn sie mit solchen Problemen zu Ihnen kommen?

Helge Riepenhof: Zunächst schauen wir nach den Ursachen. In vielen Fällen kann man mit verschiedenen Übungen die Probleme verringern oder ganz beseitigen. Abhängig von der Ursache empfehlen wir rehabilitierten Dachdeckern, bestimmte Übungen fortzusetzen, welche die Muskelgruppen stärken und Probleme vermeiden. Außerdem sind bewusste Bewegungsab-

läufe bei der Arbeit entscheidend. Zum Beispiel sollten schwere Lasten nah am Körper – also aus den Beinen und nicht aus dem Rücken – gehoben werden.

FirstGrat: Nun sind manche Körperhaltungen bei der Arbeit auf dem Dach nicht zu vermeiden. Was kann man da konkret machen, um die Probleme nicht zu verschlimmern, bzw. diesen vorzubeugen?

Helge Riepenhof: Auch hier gibt es Tests, um den Status quo herauszufinden. Häufig lässt sich feststellen, dass eine Körperhälfte flexibler und kräftiger ist als die andere. Mit gezielten Sportübungen lassen sich Muskel und Gegenmuskel so trainieren, dass Kraft und Flexibilität gesteigert werden und beide Körperhälften ausbalanciert sind. Außerdem unterstützen bestimmte Muskelgruppen die Gelenke und beugen so dem Verschleiß vor.

FirstGrat: Viele Dachdecker denken sich bestimmt „Die Arbeit auf dem Dach ist doch Sport genug.“ Was würden Sie denen raten?

Helge Riepenhof: Da gebe ich Ihnen Recht, es ist anstrengend und fordert viel Körpereinsatz. Daher am besten das machen, was jeder gute Sportler auch macht: Aufwärmübungen vor der Arbeit lockern die Muskulatur und bereiten sie auf die Anstrengung vor. Und nach der Arbeit helfen Dehnübungen, die Muskeln zu entspannen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorzubeugen.

FirstGrat: Nicht jedem Dachdeckerbetrieb stehen die Möglichkeiten oder das Know-how dazu zur Verfügung – hier und da fehlt sicher auch die Bereitschaft, Zeit und Geld in ein Sportprogramm zu investieren.

Helge Riepenhof: Man muss es mal von der Seite betrachten:

Viele – vor allem kleine – Dachdeckerbetriebe bekommen schnell Schwierigkeiten, wenn jemand aus dem Team ausfällt. Präventive Maßnahmen können eine echte Abhilfe schaffen und zudem das Wohlbefinden und das Miteinander im Team stärken. Und viele Krankenkassen bieten Aktivitätsprogramme und Fördermittel an – da lohnt es sich mal nachzufragen, welche Voraussetzungen zu erfüllen sind.

FirstGrat: Haben Sie noch einen ultimativen Tipp für alteingesessene und junge Dachdecker gesellen?

Helge Riepenhof: Auch wenn das für viele abschreckend klingt: Ich empfehle, regelmäßig Yoga zu machen. Das ist eine effiziente Sportart, die die Muskeln mit bewussten Bewegungen trainiert und die Gelenke geschmeidig hält. Und wenn man gemeinsam im Team trainiert, lässt sich auch der innere Schweinehund besser überwinden.

FIT FÜR MORGEN – DIE TOUR

Die Gesundheit von Mitarbeitern fördert nicht nur die Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit Einzelner. Auch das Klima im Team wird gestärkt, wenn alle gleichermaßen mit anpacken können. Nicht zuletzt ist Gesundheit auch ein wirtschaftlicher Faktor: Arbeitsausfälle lassen sich reduzieren und so finanzielle Einbußen verhindern. Besonders in Dachdeckerbetrie-

ben ist Gesundheit ein Thema, das mehr Beachtung verdient. Deshalb macht sich Creaton auf die „Fit für Morgen“-Tour. Mit verschiedenen Aktionen rund um das Thema „Primärprävention“ werden die typischen Problemzonen der Dachdecker in den Fokus gerückt. Dazu stellt Dr. Helge Riepenhof verschiedene Übungen vor, die gezielt Beschwerden entgegenwirken.



Verfolgen Sie den Start der Tour auf Instagram und Facebook!



creaton

creaton_germany

RESILIENZ: „WIE SUPERMAN UND KRYPTONIT“

Welches Rüstzeug brauchen wir, um langfristig psychisch gesund zu bleiben? René Träder hat Antworten.

Mehr Info

Das ganze Interview gibt es online – auch zum Hören

FirstGrat: Herr Träder, Sie haben ein Buch über Resilienz geschrieben. Was ist denn Resilienz?

René Träder: Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, das Immunsystem unserer Psyche. Das psychische Immunsystem wird angegriffen von Alltagsstress, von Schicksalsschlägen. Aber es gibt auch Schutzfaktoren, und die Resilienz ist eben die Kraft, damit umzugehen. Wir können sie erlernen und gestärkt durch das Leben gehen.

FirstGrat: Ist sie jedem mitgegeben?

René Träder: Viele Menschen verwechseln das. Sie fragen: Habe ich Resilienz, oder habe ich keine? Aber man fragt ja auch nicht, habe ich eine Körpergröße oder nicht, sondern da gibt es eine Dimension. Man kann also schauen: Wie viel Resilienz habe ich denn? Vielleicht ist meine Resilienz im privaten Kontext ganz anders als im beruflichen Kontext, was zum Beispiel daran liegt, welche Erfahrungen ich bisher gemacht habe und in welcher Situation ich

bin. Ist mein Netzwerk stark, habe ich Menschen, die mich stützen?

Es lohnt sich, die eigene Resilienz besser zu verstehen und eine Art Krisenkompetenz zu entwickeln, denn dann verfällt man bei der nächsten Krise nicht in Panik, sondern weiß, dass man es schon mal hinbekommen hat.

FirstGrat: Wie finde ich heraus, wie resilient ich bin?

René Träder: Das ist nicht ganz einfach zu sagen, da es viele unterschiedliche Dinge gibt, die uns belasten. Wenn ich meinen

Job verliere, hat das eine ganz andere Qualität, als wenn ich im Stau stehe und einen wichtigen Termin habe. Aber man kann sich beobachten, wie schnell man sich selbst negative Geschichten erzählt und in Panik verfällt und sich ärgert. Das sind erste Warnsignale. Wer schon bei Kleinigkeiten panisch ist, wird auch bei einer größeren Krise erst einmal hilflos sein. Man kann dann ganz gut sehen, wie lange man in der Passivität verharrt, bevor man ins Handeln kommt. Was resiliente Menschen auszeichnet, ist, dass sie eben nicht so lange hadern, sondern relativ schnell aktiv werden, um etwas zu verändern.

FirstGrat: Wie komme ich aus der Opferrolle heraus und ins Handeln?

René Träder: Die Opferhaltung ist das, was für Superman das Kryptonit ist. Es schwächt ihn ungemein. Alles, was er drauf hat, kann er in dieser Situation nicht abrufen. Übertragen auf uns bedeutet das, dass die anderen jetzt mal handeln müssten, damit unser Weltbild wieder in Ordnung ist. Dadurch sehen wir aber nicht den Raum der Möglichkeiten und auch nicht unsere Kraft, sondern nehmen uns als sehr schwach wahr. Das ist für einen Moment auch mal in Ordnung, aber dann sollte man sich fragen, was der eigene Anteil an der Situation ist. Der erste Schritt ist immer, Verantwortung zu übernehmen: Es ist mein Leben, ich entscheide. Man wird überrascht sein, welche Möglichkeiten sich auftun, wenn man neu auf die Situation schaut.

FirstGrat: Wie kann man denn im beruflichen Alltag, gerade in kleinen festen Teams, aus negativem Verhalten ausbrechen?

„Viele Menschen stellen die falsche Frage: Habe ich Resilienz oder habe ich keine? Aber man fragt ja auch nicht: habe ich eine Körpergröße oder nicht?, sondern da gibt es eine Dimension“, erklärt René Träder.



René Träder: Das Zauberwort ist Kommunikation. Die braucht es immer, nicht nur, wenn Fehler aufgetreten sind. In dieser Kommunikation muss ein Beziehungsaufbau untereinander möglich sein. Wir brauchen vertrauensvolle, stärkende Netzwerke – auch im Beruf. Und das möglichst hierarchiefrei. Es hat nicht der mehr Recht, der besonders lange im Betrieb ist.

FirstGrat: Was kann ein Unternehmer tun, um eine gesunde Arbeitsatmosphäre zu schaffen?

René Träder: Führungskräfte spielen eine enorm wichtige Rolle, weil sie das Arbeitsklima vorgeben und Vorbild sind. Pausen zum Beispiel sind an dieser Stelle eine ganz wichtige Sache. Es ist ein völlig falsches Zeichen an alle, wenn gelobt wird, dass Mitarbeiter durcharbeiten. Es muss ein Klima entstehen, in dem Pausenzeiten geschätzt werden. Auch Erfolge zu feiern ist bedeutend, um den Erfolg nicht als normal anzusehen.

Mehr zu René Träder: www.renetraeder.de

VERÄNDERUNGEN GESTALTEN

René Träder ist Psychologe (M.Sc.) und Journalist. Seit rund 20 Jahren steht er für verschiedene Radiosender hinter dem Mikrophon. Darüber hinaus ist er auf YouTube aktiv und moderiert die Podcastformate „7Mind-Podcast“ und „Ganz schön krank, Leute“ zu den Themen Achtsamkeit und Gesundheit.

Als Psychologe begleitet René Träder Veränderungsprozesse von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen im Rahmen von Coachings, Workshops und Vorträgen. Seine zentralen Themen sind: Achtsamkeit & Resilienz, Kommunikation & Konflikte sowie Innovationen & Kreativität.



Im Ullstein-Verlag ist sein Resilienzbuch „Das Leben so: NEIN, ich so: DOCH!“ erschienen.

WIR GEBEN DEINER HEIMAT EIN DACH



**HOL' 1.000 EURO
FÜR EINEN GUTEN
ZWECK IN DEINE
REGION:**

1. Foto von deinem neuen Dach mit Dachgeste machen
2. Mit den Hashtags #dachdrauf #creaton bei Instagram posten
3. Menschen motivieren, deinen Post zu liken

Mehr Infos und Teilnahmebedingungen unter www.creaton.de/heimatdach



#DACHDRAUF

**DEIN
HEIMAT
DACH**