



**WRB-Blog Nr. 7/14: Matthias Aebischer zum Thema:
«Unternehmer investieren in den Grand-Prix und somit auch in den eigenen Betrieb»**

Rund 40 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich ausreichend. 60 Prozent bewegen sich zu wenig oder gar nicht. Frauen und Männer sind sportlich etwa gleich aktiv, und mit steigendem Alter nimmt die Aktivität ab. Zahlreiche Studien belegen: Sport und Bewegung können eine Vielzahl von Krankheiten wie beispielsweise Herz- und Kreislaufkrankheiten, Rückenschmerzen, Osteoporose, Übergewicht, Darm- und Brustkrebs oder Depressionen vermeiden oder lindern helfen.

Menschen, die sich ausreichend bewegen, haben mehr Sozialkontakte, sind psychisch stärker und fehlen weniger bei der Arbeit. Neuste Studien zeigen sogar, dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die Denkleistung auswirkt.

Betriebliche Gesundheitsförderungsmassnahmen wie körperliche Aktivität, Gewichtskontrolle, verändertes Ernährungsverhalten oder Nichtrauchen bewirken eine Verringerung der Krankheitskosten und führen nachweislich zu einer Reduktion der Absenzen im Betrieb. Beruflicher Stress kann zu Krankheiten führen, mit einem guten Lauftraining baut man Stress ab.

Oftmals fehlen im betrieblichen Alltag jedoch die finanziellen, personellen und vor allem auch zeitlichen Ressourcen, um der Gesundheitsförderung die notwendige Beachtung schenken zu können. Deshalb sind einfache Lösungen gefragt, wo sich Aufwand und Ertrag mindestens die Waage halten. Der Grand-Prix von Bern, mit rund 30'000 Teilnehmenden einer der grössten und bekanntesten Strassenläufe der Schweiz, hält ein genau solches Angebot bereit. Angefangen bei individuell abstimmbaren Anmeldeleistungen, über Firmenwertungen bis hin zu Vorbereitungstrainings für Mitarbeitende, sorgen wir als Veranstalter dafür, dass Firmen ein nachhaltiges Gesundheitsförderungsprojekt mit minimalem Aufwand lancieren können.

Von dieser Möglichkeit machen diverse national tätige Unternehmen wie beispielsweise die Schweizerische Post, die Migros, die SBB, die Swisscom aber auch regional verankerte Firmen wie die BKW oder das Inselspital Bern Gebrauch. Sie übernehmen das Startgeld für ihre Mitarbeitenden, organisieren Vorbereitungstrainings und lassen den Grand-Prix von Bern gleich zum Team-Event werden.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass die Bewegungslust mit einem Ziel vor Augen eindeutig steigt. So ist es auch nicht erstaunlich, dass schon lange vor dem GP hunderte von GP-Läuferinnen und -Läufer die Mittagspause joggend oder walkend an der Aare verbringen statt in der Kantine.

BERN⁺ WIRTSCHAFTS- RAUM

Als 18-maliger GP-Teilnehmer kann ich allen CEOs, HR-Verantwortlichen und Gesundheitsmanagern nur empfehlen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Start am Grand-Prix von Bern zu motivieren. Sei dies durch die Übernahme des Startgeldes, mit der Organisation eines Teamevents oder durch das Anbieten eines Vorbereitungstrainings. Denn der GP gibt nicht nur Anreiz, sich zu bewegen, sondern verspricht auch unvergessliche emotionale Momente auf den 10 schönsten Meilen der Welt.



Matthias Aebischer

OK-Präsident Grand-Prix von Bern

Der Grand-Prix von Bern findet am 10. Mai 2014 statt, Anmeldungen sind möglich bis am 19. April.
Informationen für Firmen: www.gpbern.ch/firmenanmeldung