



Früh am Morgen ist was los auf der Trainingsfläche.

Bild: z

Gesundheit ist messbar: Wie das Vitalcenter Mercedes-Mitarbeiter fit macht

Wie alt ist der Körper wirklich? Eine KI-gestützte Analyse gibt Antwort. Doch hinter modernster Technik stehen vor allem Menschen, die andere in Form halten

VON JÜRGEN WEGNER

SINDELFINGEN. Kraft wie ein Jungspund, aber störrisch wie ein alter Esel: Das EGYM-Kraftgerät wirft die Wahrheit gnadenlos auf den Schirm. Dabei ist es Tatjana Lasi-Dufour egal, wie viele Jahre ihr Kunde auf dem Buckel hat: „Wichtig ist nur das biologische Alter“, sagt die Chefin des Vitalcenters im Sindelfinger Mercedes-Werk. Oder noch genauer: wie sich dieses zusammensetzt.

Flexibilität, Stoffwechsel, Ausdauerfähigkeit und Kraft sind Parameter, die das Trainingsgerät ausspuckt, wenn der Mensch vor dem Gerät ein paar Übungen absolviert hat. So wie die tiefe Kniebeuge, die Tatjana Lasi-Dufour mustergültig vormacht. „Der tiefe Squat ist unter anderem ein Beweglichkeitsindikator“, sagt sie. Die Kamera zeichnet auf und wertet aus. Zum Beispiel, wie sauber die Übung ausgeführt ist, ob beide Schultern beim Armheben die Symmetrie enthalten und wie sich der Bewegungsradius darstellt.

Nur wer die Schwachstellen kennt, kann daran arbeiten. Das ist der Ansatz im Zentrum für Prävention und Therapie, wie sich die Gesundheitseinrichtung im Bau 11 zwischen Kundencenter und Mercedes-Ausbildungsbereich offiziell nennt. Und die Messstation direkt am Entrée zur Trainingsfläche dient genau dazu: Der EGYM On-Boarding HUP ist eine KI-gestützte Messstation. Er analysiert körperliche und kognitive Fähigkeiten, um ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm anzubieten.

Fett und Wasser

Sogar die Zusammensetzung von Muskelmasse, Körperfett, Wasserhaushalt und Grundumsatz spuckt der Check-Up aus. Anschließend fließen die Daten direkt in den elektronischen Coach ein, der über künstliche Intelligenz ein Trainingsprogramm vorgibt. Sowohl aufs Handy als auch auf die Stationen, in denen sich der Kunde oder Patient – je nach-

„Wir wollen die Menschen von der Passivität wieder in die Aktivität bringen.“

Tatjana Lasi-Dufour,
Vitalcenter-Leiterin



Sarah Beutelspacher motiviert den Patienten.

Bild: z

dem, wie man ihn oder sie nennen möchte – einloggt. Es steckt eine Menge Technik im Vitalcenter, das wird schnell klar. Aber es geht nicht darum. Es geht um den Menschen. Diese Menschen machen die Sache rund, damit der Übende Konturen bekommt. Elf Mitarbeiter arbeiten im Team von Tatjana Lasi-Dufour, einem echten Energiebündel, das übrigens mehr Menschen erlebt haben, als man denkt: Sie ist die Frau, die beim Werk-Stadt-Lauf Tausende beim Warm-Up an Tor 3 auf Temperatur bringt, damit die Muskeln und Gelenke fit für die Strecke sind.

Therapie soll wachsen

Zu ihrem Team gehören Physiotherapeuten und Fitnessökonomie, Sporttherapeuten und eine Ernährungsberaterin sowie eine Psychologin, die unter anderem in der Abnehmergruppe Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil gibt. Dabei ist geplant, den Therapiebe-

reich noch weiter auszubauen. Neue Physios sind willkommen, und der Arbeitsplatz gibt etwas her: „Es ist superabwechslungsreich hier. Die Kundschaft ist wahnsinnig motiviert. Und es macht Spaß, sich auch international auszutauschen und zu arbeiten. Das gibt dir jeden Tag etwas zurück“, spricht Tatjana Lasi-Dufour unter anderem den zunehmenden Anteil internationaler Computerspezialisten an, die im Sindelfinger Werk an der Zukunft des Automobils tüfteln.

Diese nehmen am Arbeitsplatz wiederum gerne mal den Bürobuckel ein, also die typisch vorgebeugte Haltung, wenn man von morgens bis abends sitzend am Computer arbeitet, wodurch sich in Nacken, Rücken und Rumpf Spannungen und Fehlstellungen bilden, während der Rest des Körpers verlernt zu funktionieren. Ein Phänomen hochmoderner Arbeitswelten. In der Autofabrik findet es den typischen Gegenspieler aus dem produzierenden Gewerbe: Menschen, die von früh bis spät immer wiederholende Bewegungen ausführen. Beispielsweise Material von einer bestimmten Stelle in den Kofferraum heben.

Einheit direkt am Arbeitsplatz

Im Vitalcenter in Bau 11 setzt Tatjana Lasi-Dufour direkt daran an. Aber nicht nur da: Mit mobilem Trainingsgerät geht es auch mal direkt an den Arbeitsplatz, wo sich die Physios und Therapeuten erst die ergonomischen Bedingungen anschauen und vor Ort die Übungseinheit anbieten. Diese lässt sich idealerweise später in den Alltag integrieren, so wie zuletzt bei den Entwicklern der Sitzfertigung. Wer wiederholt nach ähnlichem Muster Sitze einbaut, bekommt mit der Zeit Beschwerden. Gut ist, wenn man da bei den Teamleitern ansetzt und den Wert des Trainings vermittelt. Tatjana Lasi-Dufour: „Es gibt aus sportwissenschaftlicher Sicht immer neue Möglichkeiten, Belastungsfähigkeiten zu stärken.“

Unterm Strich macht das nicht nur zufriedene Mitarbeiter, das senkt auch zwangsläufig den Krankenstand. Und deshalb radelt ihr Team auch gerne mal rüber in die topmoderne Factory 56, in der genügend Bürofläche für ein mobiles Studio ist, das locker in den Fahrradrucksack passt.

Wie viele Menschen die Gesundheitsprofis über die Jahre fit gemacht haben, kann Tatjana Lasi-Dufour nicht sagen. Aber über 100 Mer-

cedes-Mitarbeiter seien täglich im Vitalcenter, „die wir ganzheitlich im therapeutischen Bereich begleiten und präventiv unterstützen“, sagt sie. Und das passiert am Standort Sindelfingen seit Februar 2009.

Hauptsitz in Ruit

Nach einem Ausschreibungs- und Auswahlverfahren entschieden sich die Verantwortlichen für die von Benedikt Klein geleitete Vitalcenter GmbH an der Medius Klinik in Ostfildern-Ruit. Dabei spielte insbesondere die Expertise des Unternehmens eine Rolle, die sich am Hauptstandort an der dortigen Klinik mit seinem breiten Angebot in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Physiotherapie widerspiegelt.

Zum Beispiel über den werksärztlichen Dienst kann sich der Mercedes-Mitarbeiter ein Rezept verschreiben lassen und somit auf Arztanweisung die etwa 400 Quadratmeter große Einheit besuchen. Diese generiert etwa 75 Prozent des Umsatzes über die Physiotherapie, 20 Prozent über das Gesundheitsmanagement –

eben wie die von den Krankenkassen unterstützten Rückenprogramme – und 5 Prozent über Fitness. Denn auch das geht: einfach eine Mitgliedschaft wie in jedem anderen Studio unterschreiben.

Dabei macht sich die Nähe zum Arbeitsplatz bezahlt. Abstrampeln vor dem Einstampeln ist keine schlechte Idee, dann startet der Arbeitstag ziemlich ideal.

Ausgestattet ist der Trainingsbereich mit hochmodernen Cardiogeräten, an denen man auch den eigenen Spotify-Account anschließen oder den virtuellen Berglauf meistern kann. Es gibt genügend Möglichkeiten für Training mit eigenem Körpergewicht und 10 EGYM-Geräte. An denen lässt sich visuell und spielerisch ablesen, ob man die Bewegung auch korrekt ausführt. Konzentrisch oder exzentrisch, je nach Empfehlung eben. Und seit den letzten hausinternen Schulungen führen die Therapeuten die Kunden mit neuen Übungen auch an die maximalen Kraftwerte heran.

Keine Gorillazone

Es heißt, die Funktion schafft sich ihr Organ. Also muss man Widerstände überwinden und trainingstechnisch auch dahin gehen, wo man sich nicht wohlfühlt. Aber mit der Zeit macht genau das Spaß und so manchen Sportler auch ein wenig süchtig im positiven Sinne. Den ausladenden Freihantelbereich als Gorillazone sucht man hier aber vergeblich, auch wenn einige Freihanteln herumliegen. „Keine Angst, mit TRX-Band oder Pezziball erreichen wir noch ganz andere Ziele“, sagt Tatjana Lasi-Dufour. Und mehr noch: Über die App gibt es dann auch noch Hausaufgaben aufs Smartphone, die man daheim im stillen Kämmerlein oder sonst wo zusätzlich erledigen kann. Fitness-Challenge mit Studioranking inklusive, das gibt einen zusätzlichen Motivationsschub.

„Gesund und präventiv“ sind Schlagworte, die man von Tatjana Lasi-Dufour immer wieder hört und die sie gerne streut. Dabei denkt sie gerne an den Ergonomics-Workshop in Bau 56. 50 Teilnehmer lernen das A und O der sportlich-gesunden Lebensweise hier erst über die PowerPoint-Präsi kennen, dann geht es in die Kleingruppen, auf die Faszienrolle und die Matte. Auf die Trainingsphase folgt ein Reflexionstermin mit einem Austausch über offene Fragen. Nachhaltig soll das Konzept sein. Oder wie Tatjana Lasi-Dufour sagt: „Wir wollen die Menschen von der Passivität wieder in die Aktivität bringen.“

Meine Meinung

Der sportliche Mehrwert

Boomer strapazieren den Begriff Work-Life-Balance, Zoomer haben mitunter hohe Erwartungen an Lohn und Arbeitszeit. Natürlich nicht alle, aber gemeint sind die Altersklassen, die bald in Rente gehen oder darauf hinarbeiten, sowie diejenigen, die ihr Berufsleben noch vor sich haben. Es sind auf der einen Seite Kinder des Baby-Booms und auf der anderen die sogenannte Generation Z. Die nackte Realität liegt dazwischen und hat schon was auf dem Buckel oder noch einiges vor sich.

Wenn man Schlafstunden abzieht, ist der Beruf das halbe Leben, und die andere Hälfte will genutzt sein. Es geht nicht darum, Zeit zu vertreiben, sondern sie zu nutzen, und besonders schlau ist es, wenn das eine sinnvoll in das andere übergreift, bestenfalls in einem Job, der einem Freude bereitet. Dafür sollte man leistungsfähig sein.



VON JÜRGEN WEGNER

Wer diesen Gedanken folgt, kommt zwangsläufig darauf, wie wichtig ein gesunder Umgang mit sich selbst ist. Bewegung hält jung und macht fit für den Städtetrip, genauso aber auch resistent gegen Arbeitsstress, den man in keiner Besprechung wegdiskutieren kann. Unterm Strich steht dann auch eine rein unternehmerische Kalkulation: Krankheitstage sind sauteuer, gesunde Mitarbeiter deshalb auch im übertragenen Sinne wertvoll.

Gesundheitsprogramme, konkrete Angebote oder wenigstens die wohlwollende Kenntnisnahme des Feierabendsports sind somit wichtige Faktoren für eine gewinnbringende Arbeit und auch die Zeit danach. Am besten dauert diese nicht nur bis zum nächsten Morgen, sondern in der dritten Lebenshälfte ziemlich lang.

Juergen.wegner@szbz.de



Die Vitalcenter-Chefin Tatjana Lasi-Dufour am EGYM On-Boarding HUP.

Bild: Wegner



Gut gemacht: Die KI-gestützte Messstation gibt direkt Rückmeldung.

Bild: Wegner