

Das Führerhaus wird zum Fitness-Studio

Ostfildern Zusammen mit der Firma Daimler hat das Paracelsus-Krankenhaus in Ruit ein spezielles Trainingskonzept für Lastwagenfahrer entwickelt. Es soll den berufstypischen Verspannungen der Nacken-, Rücken- und Hüftmuskulatur vorbeugen. Von Jürgen Veit

Von der Decke baumelt eine Boxbirne zum Abbau von Aggressionen und zum Training der Armmuskulatur. Am Boden sind Expander befestigt für Zugübungen, die der Kräftigung und der Entspannung des Rumpfes und des Nackens dienen. An der Decke ist eine Reckstange installiert, die zu Klimmzügen einlädt. Auf einem Bildschirm demonstriert ein Vorturner, wie ein funktionelles und zielgerichtetes Training aussieht. Doch beschrieben wird hier nicht etwa das Ambiente eines Fitnessstudios, sondern die Fahrerkabine eines silbernen Lastwagens.

Der parkt direkt vor dem Haupteingang des Paracelsus-Krankenhauses in Ostfildern-Ruit und wird TopFit Truck genannt, wie über dem Kühlergrill zu lesen ist. Mit den Übungsgeräten ist er bereit für ein Fitnesskonzept, das die

**„Ein guter
Fahrsitz
allein reicht
nicht aus.“**

Siegfried Rothe,
Daimler AG

bezeichnen. Die Folgen sind Verspannungen im Nacken und in den Schultern, im unteren Rückenbereich und an der Hüfte. Siegfried Rothe von der Kundenforschung der Firma Daimler kennt die körperliche Belastung für Berufskraftfahrer, im Durchschnitt seien sie an 20 Arbeitstagen im Jahr krankgeschrieben, sagt er. Den Grund für die vielen Ausfälle bringt er auf den Punkt: „Lastwagenfahrer leiden unter katastrophalen Lebens- und Arbeitsbedingungen.“

Deshalb hat er schon lange nach Wegen gesucht, um deren Arbeitsplatz so zu gestalten, dass Gesundheitsschäden vorgebeugt wird. „Ein guter Sitz allein reicht dazu nicht aus“, hat Rothe festgestellt. Mit Gerhard Hehl, dem Chefarzt der Klinik für Unfall- und Orthopädische Chirurgie im Paracelsus-Krankenhaus, hat er einen Partner gefunden, der zusammen mit Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten des an die Klinik angeschlossenen

Daimler AG und das Paracelsus-Krankenhaus gemeinsam für Fernfahrer entwickelt haben. Denn die sitzen oft stundenlang ohne Bewegung „auf dem Bock“, wie sie ihre Tätigkeit selbst gerne be-



Jürgen Saur, der Leiter des Vitalcenters, ist zwar kein Fernfahrer, aber er zeigt, wie im Cockpit richtig trainiert wird.

Foto: Horst Rüdiger

Vitalcenters den Arbeitsplatz von Truckern untersucht hat.

Herausgekommen sind dabei die beschriebenen Fitnessgeräte, mit denen die Fernfahrer in den Pausen und Ruhezeiten ihre verhärteten oder erschlafften Muskeln lockern, beziehungsweise stärken sollen. Das muss am Arbeitsplatz geschehen, „denn für den Besuch im Studio ist keine Zeit“, erklärt Gerhard Hehl. Ein Expander eigne sich für den Einsatz in dem rund acht Kubikmeter großen Cockpit ideal, erklärt Jürgen Saur, der Chef des Vitalcenters: „Er braucht keinen Platz und ist variabel nutzbar.“ Insgesamt sind es rund 70 verschiedene Übungen, die mit den in der Kabine integrierten Geräten möglich sind.

Die müssen allerdings von den selbstständigen Truckern und den Speditionen erst einmal eingebaut werden. Daimler will sie künftig als Sonderzubehör zu einem Aufpreis von 100 Euro anbieten. Angesichts eines Preises von rund 130 000 Euro für eine Zugmaschine dürfte die zusätzliche Investition zu stemmen sein.

Doch mit dem Einbau allein ist lediglich der erste Schritt zum Training getan. Denn auch zu Hause „sitzt der innere Schweinehund vor dem Fahrrad und lässt einen nicht ran“, sagt Rothe. Der Knackpunkt sei, wie man die Fahrer dazu bringe, sich auf die Übungen einzulassen. Diesbezüglich werde mit der Deutschen Sporthochschule in Köln zusammengearbeitet. Aber als „tolle

Motivation“ erachtet Rothe schon die Aussicht, eventuelle Schmerzen zu lindern.

Allerdings profitierten auch die Speditionen davon, wenn ihre Mitarbeiter am Steuer entspannt seien. Forschungen hätten gezeigt, dass ermüdete Fahrer weniger vorausschauend handeln. Die Folgen seien ein höherer Spritverbrauch und ein größerer Verschleiß der Bremsen, so Rothe.

Für den Mediziner Hehl und den Sportwissenschaftler Saur hat sich die Zusammenarbeit mit Daimler jetzt schon gelohnt. „Das ist doch Prävention pur und damit genau unser Anliegen. Mit dieser Entwicklung beugen wir den Erkrankungen des Bewegungsapparates vor und die Fahrer tun auch etwas für ihren Kreislauf“, sagt Saur.

Fitness-Übungen für Lkw-Fahrer

EXCinger Zeitung
25.7.13

■ OSTFILDERN: Daimler und Paracelsusklinik stellen Gymnastikgeräte für Lastwagen-Kabinen vor

Ein Punchingball und ein Brett mit Expander sollten zur Ausstattung einer Lkw-Kabine gehören. Denn dann könnten die Lasterfahrer ihren Rücken, ihre Schultern gymnastisch stärken. Notwendig wäre es, denn wer bis zu 14 Stunden am Tag sitzt, bekommt über kurz oder lang diverse Schmerzen. Passende Geräte für so eine Kabinenfitness haben nun Daimler und die Paracelsusklinik in Ruit vorgestellt.

VON GESA VON LEESEN

Lastwagenfahrer haben kein besonders lustiges Leben: Wegen des langen Sitzens leiden 70 Prozent unter Schmerzen. Betroffen sind vor allem Rücken, Schultern, Nacken. Mit durchschnittlich 20 Krankheitstagen im Jahr gehören Trucker zu den kränksten Arbeitnehmern. Es muss also etwas passieren. Doch wie könnte man die Fahrer dazu bringen, sich zu bewegen und so Beschwerden vorzubeugen? Darüber hat Siegfried Rothe, bei Daimler zuständig für die Kundenforschung, nachgedacht. „Wir können die besten Sitze bauen“, sagt Rothe. „Trotzdem brauchen Lkw-Fahrer mehr Bewegung und zwar die richtige. Be- und Entladen gehört nicht dazu.“ Er selbst sei 2006 mal eine Woche mit einem Truck unterwegs gewesen und hat festgestellt: „Eine Woche in dieser kleinen Kabine arbeiten, schlafen, kochen – das sind katastrophale Be-

dingungen.“ Um sie zu verbessern, hat er nun ein Fitness- und Gesundheitskonzept entwickelt. Geholfen hat ihm dabei Jürgen Saur, Chef des Vitalcenters am Paracelsuskrankenhaus in Ruit. Der hat sich die kleine Kabine angeschaut und nach

pragmatischen Lösungen gesucht. Ergebnis: Je zwei Ösen an der Decke und an der meist hochgeklappten zweiten Liege. Dort können Expander eingespannt werden. Außerdem gibt es ein Brett, ebenfalls mit Ösen für zwei Expander, das hinter den

Sitzen auf den Boden gelegt wird. Der Fahrer setzt sich dann auf seine normale Liege, stellt die Füße auf das Brett und kann mit den Expandern Übungen machen. Vom Dach hängt zusätzlich ein Punchingball – gut für die Oberarme. Zur Motivation kann

sich der Fahrer per Film einen Personaltrainer holen. Auf dem Bildschirm macht dann eine junge Frau die Übungen vor. Saur kann sich gut vorstellen, wie das neue Angebot genutzt wird: „Abends, wenn sie auf dem Rastplatz stehen, können die Fahrer in Ruhe ihre Übungen machen. Und zwar unbeobachtet, wenn ihnen das lieber ist.“

Um Fahrer dazu zu bringen, sich Brett, Expander und Punchingball anzuschaffen, arbeitet Rothe mit der Sporthochschule Köln an einem Motivationskonzept. Außerdem wurden die Geräte schon auf dem Nürburgring bei einem Truckertreff vorgestellt. „Die Reaktionen waren durchweg positiv“, so Rothe. Pläne, dass Daimler in Trucks die Geräte serienmäßig mitliefert, gebe es nicht. Aber bis Ende des Jahres sollen die Fitnessgeräte als Paket verkäuflich sein. Rothe: „Die Kosten liegen wahrscheinlich bei etwa 100 Euro.“ Er setzt auf Spediteure, die ihre Fahrer vor Krankheiten bewahren wollen. „Wenn ein Laster einen Tag nicht fahren kann, zum Beispiel, weil die Fahrer krank sind, hat der Spediteur einen Nettoverlust von 500 Euro“, weiß Rothe. 100 Euro Investition würden sich also schnell rechnen, wenn dadurch die Krankheitstage sinken würden. Erste Kontakte zu großen Speditionen hat Rothe bereits aufgenommen. Er sei zuversichtlich, dass auch dort Ernst gemacht wird mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement, „Aber das dauert.“



So sollen es die Lkw-Fahrer machen: Jürgen Saur vom Vital Center Ruit führt Expander-Übungen in der Fahrerkabine eines Trucks vor. Die Position des Fahrers nimmt Ferienarbeiter Julius Reichart ein. Foto: von Leesen

Junge Frau macht Trucker fit

Daimler und Paracelsusklinik stellen Gymnastikgeräte für Lkw-Kabinen vor

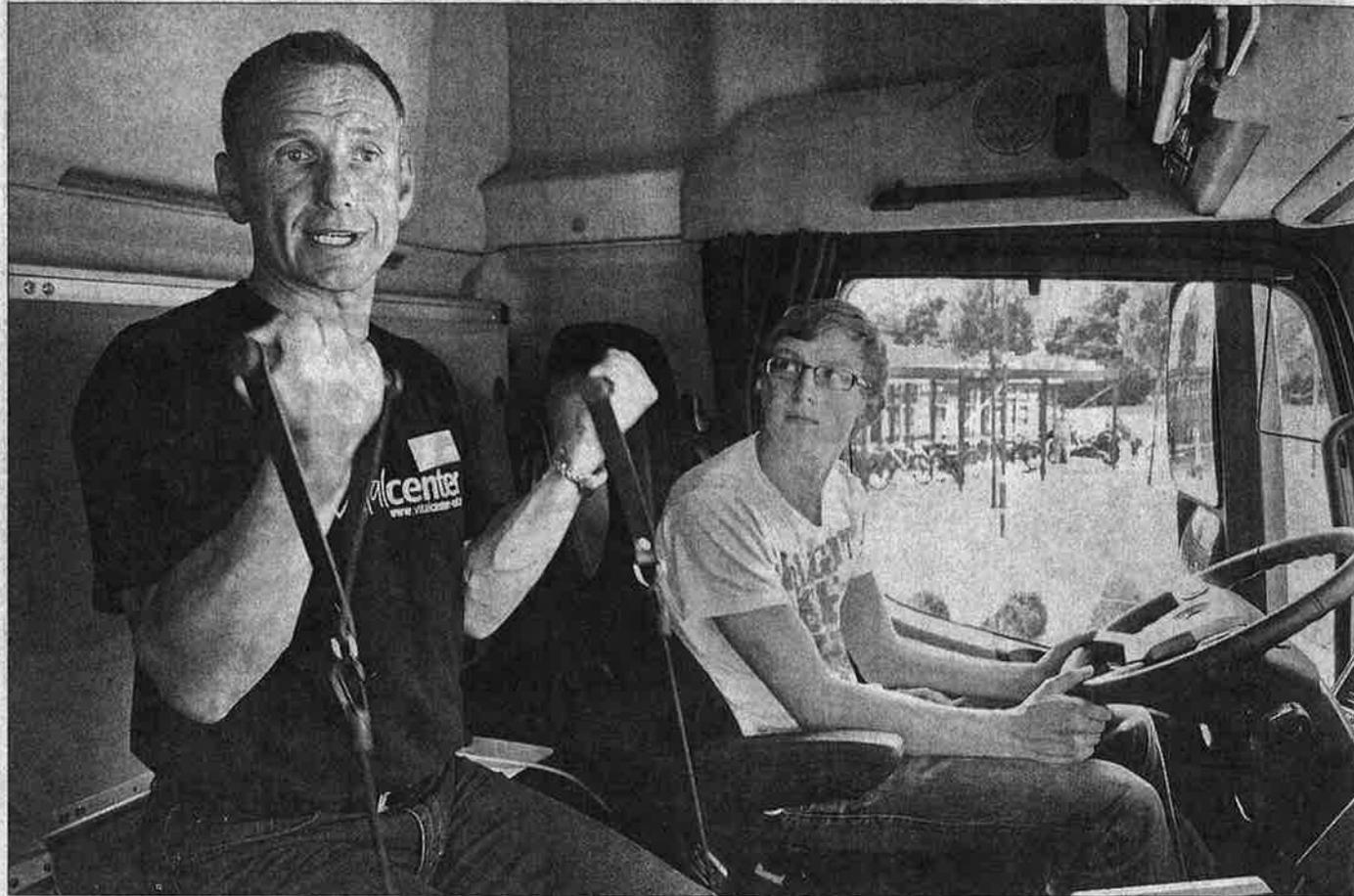
Ted/Sak
26.7.13

Ein Punchingball und ein Brett mit Expander sollten zur Ausstattung einer Lkw-Kabine gehören. So könnten die Fahrer Rücken und Schultern gymnastisch stärken. Sinnvoll wäre es, denn wer bis zu 14 Stunden am Tag sitzt, bekommt über kurz oder lang Schmerzen. Geräte für Kabinenfitness haben Daimler und die Paracelsusklinik Ruit vorgestellt.

GESA VON LEESEN

Ostfildern. Lastwagenfahrer haben kein besonders lustiges Leben: Wegen des langen Sitzens leiden 70 Prozent unter Schmerzen. Betroffen sind vor allem Rücken, Schultern und Nacken. Mit durchschnittlich 20 Krankheitstagen im Jahr gehören Trucker zu den kränksten Arbeitnehmern. Es muss also etwas passieren. Doch wie könnte man die Fahrer dazu bringen, sich zu bewegen und so Beschwerden vorzubeugen? Darüber hat Siegfried Rothe, bei Daimler zuständig für die Kundenforschung, nachgedacht. „Wir können die besten Sitze bauen“, sagt Rothe. „Trotzdem brauchen Lkw-Fahrer mehr Bewegung und zwar die richtige. Be- und Entladen gehört nicht dazu.“ Er selbst sei 2006 mal eine Woche mit einem Truck unterwegs gewesen und hat festgestellt: „Eine Woche in dieser kleinen Kabine arbeiten, schlafen, kochen – das sind katastrophale Bedingungen.“ Um sie zu verbessern, hat er nun unter anderem ein Fitness- und Gesundheitskonzept entwickelt. Geholfen hat ihm dabei Jürgen Saur, Chef des Vitalcenters am Paracelsuskrankenhaus in Ruit. Der hat sich die kleine Kabine angeschaut und nach pragmatischen Lösungen gesucht.

Das Ergebnis: Je zwei Ösen an der Decke und an der – meist hochgeklappten – zweiten Liege, dort können Expander eingespannt werden. Außerdem gibt es ein Brett, ebenfalls mit zwei Ösen für zwei Expander, das hinter den Sitzen auf den Boden gelegt wird. Der Fahrer setzt sich dann



So sollen es die Lkw-Fahrer machen: Jürgen Saur vom Vital Center Ruit führt Expander-Übungen in der Fahrerkabine eines Trucks vor. Daimler-Ferienarbeiter Julius Reichart schaut ihm dabei zu.
Foto: Gesa von Leesen

auf seine normale Liege, stellt die Füße auf das Brett und kann mit den Expandern Übungen machen. Vom Dach hängt zusätzlich ein Punchingball – gut für die Oberarme. Zur Motivation kann sich der Fahrer per Film einen Personaltrainer holen. Auf dem Bildschirm ihm gegenüber macht dann eine junge Frau die Übungen vor. Saur kann sich gut vorstellen, wie das neue Angebot genutzt wird: „Abends, wenn sie auf dem Rastplatz

stehen, können die Fahrer in Ruhe ihre Übungen machen. Und zwar unbeobachtet, wenn ihnen das lieber ist.“ Denn es sei ja nicht jedermanns Sache, auf dem Parkplatz Gymnastik vorzuführen.

Um Fahrer dazu zu bringen, sich Brett, Expander und Punchingball anzuschaffen, arbeitet Rothe mit der Sporthochschule Köln derzeit an einem Motivationskonzept. Außerdem wurden die Gerätschaften schon

auf dem Nürburgring bei einem Trucker-Treff vorgestellt. „Die Reaktionen waren durchweg positiv“, so Rothe. Pläne, dass Daimler in neue Trucks die Geräte serienmäßig mitliefert, gebe es nicht. Aber bis Ende des Jahres sollen die Fitnessgeräte als Paket verkäuflich sein. Rothe: „Die Kosten liegen wahrscheinlich bei etwa 100 Euro.“ Er setzt dabei auf Spediteure, die ihre Fahrer vor Krankheiten bewahren wollen. „Wenn ein Laster einen Tag nicht fah-

ren kann, zum Beispiel, weil die Fahrer krank sind, hat der Spediteur einen Nettoverlust von 500 Euro“, weiß Rothe. 100 Euro Investition würden sich also schnell rechnen, wenn dadurch die Krankheitstage sinken würden. Erste Kontakte zu großen Speditionen hat Rothe bereits aufgenommen. Er sei zuversichtlich, dass auch dort Ernst gemacht wird mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Aber das dauert.“