

# Lighten The Load bei Boehringer Ingelheim

Gesunde Arbeitsplätze Entlasten Dich!  
Prävention und Bekämpfung von Muskel Skelett Erkrankungen

Dr. Hansjörg Hagels  
Head of EHS Germany  
Boehringer Ingelheim



## Überblick

**Initiator:** EU-OSHA\*

**Zeitraum:** 2020 - 2022

**Fokus:** Prävention von MSE

**Kampagnenstart bei BI:** Juni 2021

# Was sind die Ziele der Kampagne?



1

Sensibilisierung für arbeitsbedingte MSE

2

Förderung der Gefährdungsbeurteilung und von Maßnahmen zur Prävention von MSE

3

Aufzeigen der Relevanz von MSE für alle, unabhängig von der Art des Arbeitsplatzes und der Branche

4

Verbesserung des Wissens über neue und verstärkt auftretende Gefährdungen im Bereich arbeitsbedingte MSE

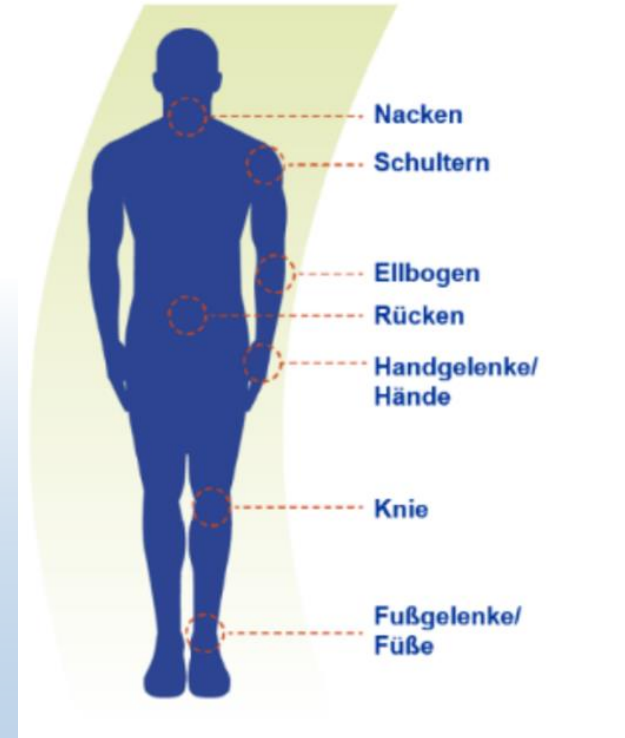
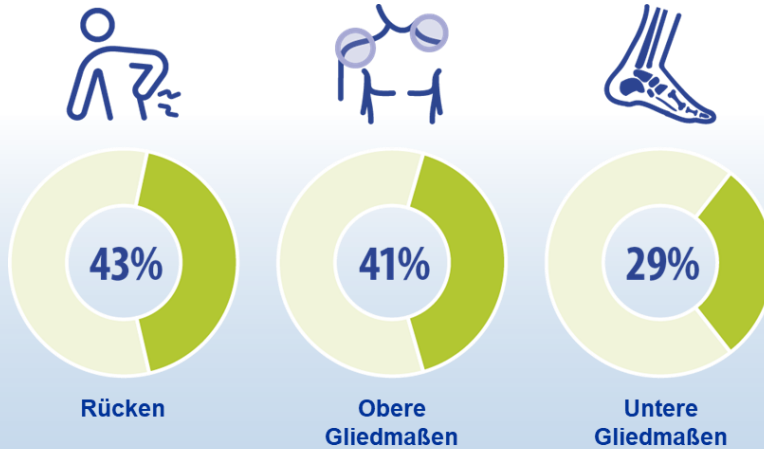
5

Hervorhebung der Bedeutung, der Wiedereingliederung von ArbeitnehmerInnen mit chronischen MSE in den Arbeitsprozess und Aufzeigen von Wegen, wie dies erreicht werden kann

6

Förderung eines besseren Austausches von Informationen und guten praktischen Lösungen zwischen den verschiedenen Akteur\*innen

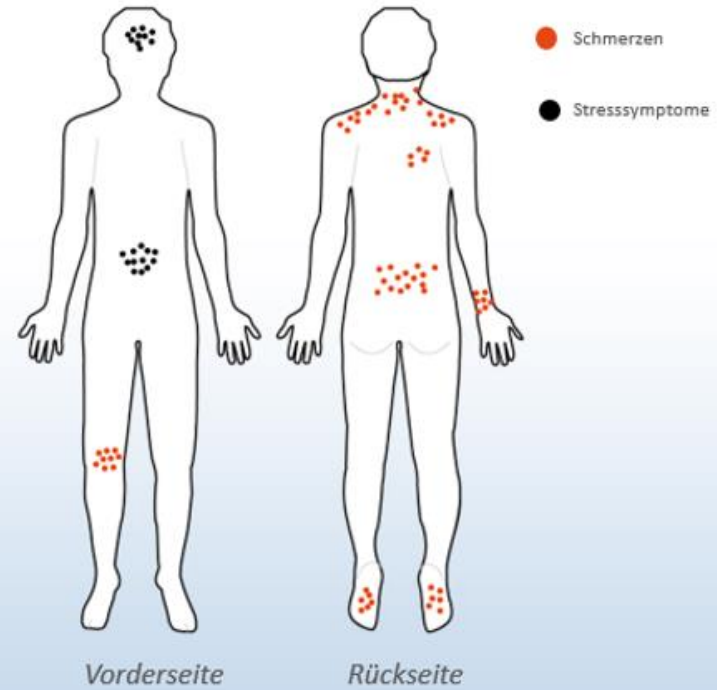
# Worin besteht das Problem?



# Wie wirken sich arbeitsbedingte MSE aus?



- Beeinträchtigungen des Halte- und Bewegungsapparates
- Mentale und psychosoziale Folgen und die Wechselwirkungen
- Organisatorische und individuelle Faktoren begünstigen die Auswirkungen

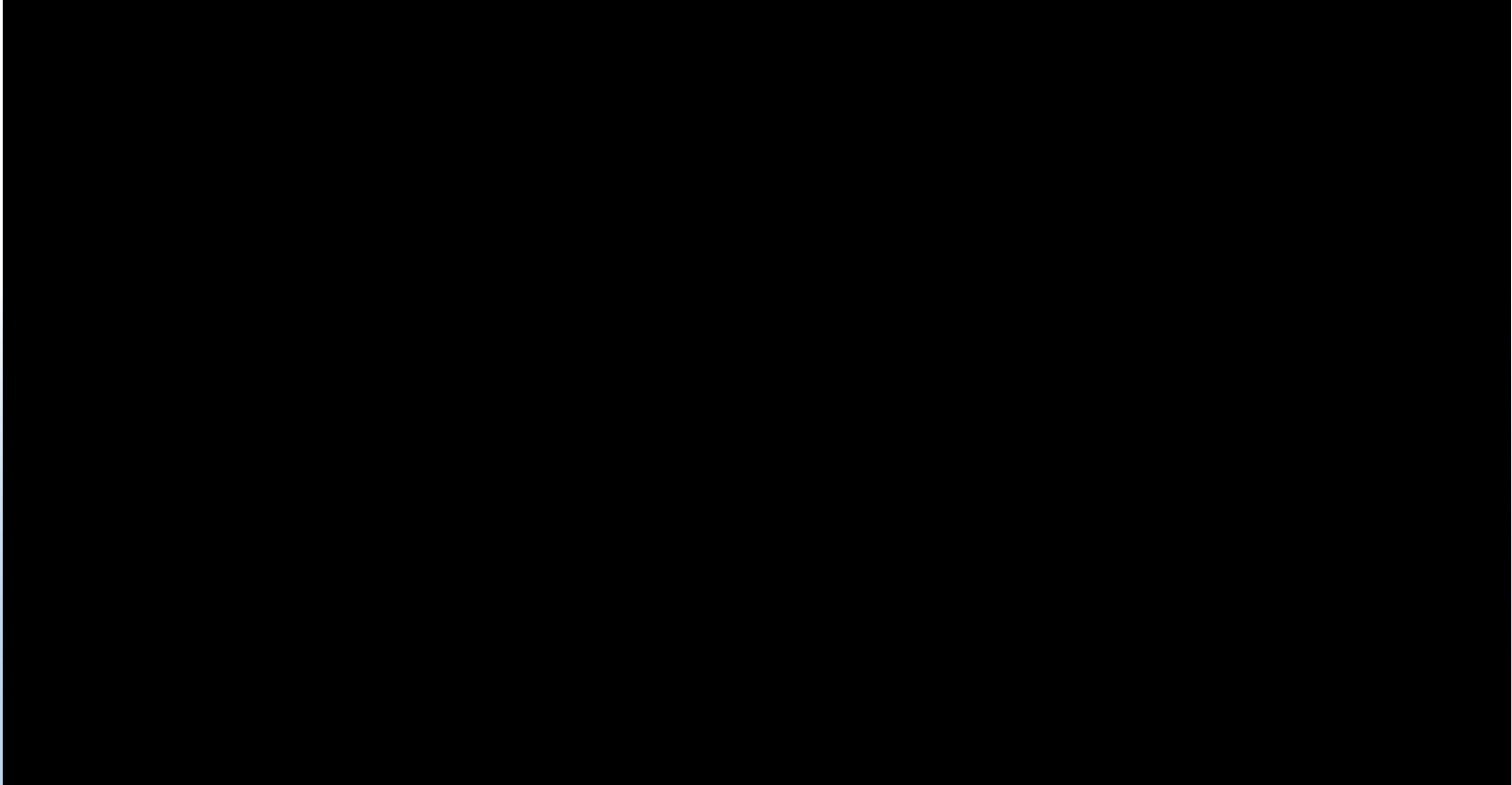




- Die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen ist kein neues Thema, sollte aber neue Ansätze, einen neuen aktualisierten Auftritt finden und die vielfältigen Angebote im Unternehmen übergreifend kommunizieren.
- Die Kampagne ist von 2020 bis 2022 angelegt - das Rollout bei BI begann im Juni 2021. Der Titel „Lighten the load“ / „Gesunde Arbeitsplätze entlasten Dich“ hat aber das Potenzial sich darüber hinaus in der Organisation zu festigen.
- Im Vordergrund steht zunächst die Vermeidung von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Mittelfristig soll die Kampagne aber auch dazu genutzt werden, den „Load“ übergreifender zu thematisieren, d. h. **neben der physischen auch die mentale Gesundheit zu betrachten.**
- ➡ **Begleitet wird das Rollout bei BI durch verschiedene Video-Clips mit „Theater Interaktiv“**



# Video Clip Serie mit Theater Interaktiv



# Wann ist die Kampagne ein Erfolg?



- Mitarbeitende messen ihrer **Gesundheit** einen **höheren Stellenwert** bei und achten besser auf sich selbst
- Sie **gestalten die Zukunft des Arbeitens mit** und ergreifen die Initiative für ihre Sicherheit und Gesundheit
- Arbeitnehmer heben zu einem **frühen Zeitpunkt**, der noch Prävention ermöglicht, die Hand und können Unterstützung und ggf. professionelle Hilfe in Anspruch nehmen ➔ **kein „Tabu-Thema“ mehr**
- Mitarbeitende nutzen die **vielfältigen Angebote** von Boehringer Ingelheim



# Intranet Auftritt – Alles auf einem Blick



Wie gesund ist mein Arbeitsplatz - Hazard Mapping

Weitere Informationen →



Wer oder was kann mich unterstützen?

Ist die Kampagne neu für Sie, so starten Sie am bestem mit dem Video 1 und den Informationen "Warum bin ich hier?"



Clip 1 - KickOff Lighten the load Kampagne



Warum bin ich hier?



Was machen andere?



Was wenn ich mehr möchte? - Aktionsseite-





- „Mein Körper und ich“
- „Meine Psyche und ich“
- „Ich & Wir – Gemeinsam gesund“

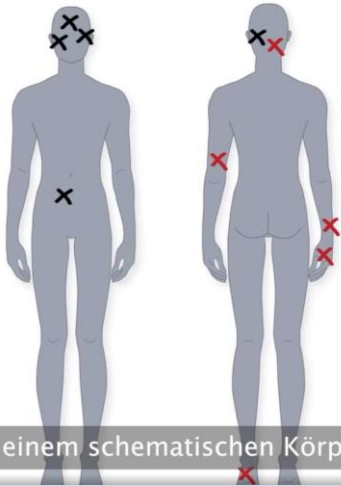
**1175 Mitarbeitende wurden durch  
verschiedene Impulsvorträge erreicht**



# Body Mapping (Rollout 2022)

## Body Mapping

Wo leiden Sie unter Beschwerden?



Auf einem schematischen Körper markierst du mit Kreuzen



- Tool zur Lokalisierung von Schmerz- und Stresssymptomen
- Video-Clip zur Erläuterung des Werkzeugs
- Anleitung und Ausbildung von ModeratorInnen in den Bereichen im Face 2 Face Setting und in virtuellem Setting (in 2022 wurden 110 ModeratorInnen ausgebildet)

# Gesunder Rücken

Aktive  
Pause

[Lockerungsübungen gesamter Oberkörper - "Denk an mich, Dein Rücken" - YouTube](#)

[Dehnungsübungen gesamte Rückenmuskulatur - "Denk an mich, Dein Rücken" - YouTube](#)

## Fit im Job – Ausgleichsübungen

- Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden
- Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden

### Dehnung der seitlichen Hals-/Nackmuskulatur



**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite Richtung Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

### Dehnung der Schultermuskulatur



**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Abgewinkelten Arm hinter dem Rücken oberhalb des Handgelenkes fassen und zur gegenüberliegenden Seite ziehen. Dabei den Kopf in Zugrichtung drehen; Dehnung ca. 20 Sekunden halten, dann Seite wechseln.

### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur



**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Beide Arme in Hochhalteposition im Wechsel kraftvoll nach oben strecken.



### Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Arme vor dem Körper gekreuzt ausstrecken, die Finger greifen ineinander. In gestreckter Position die Arme nach vorne schieben, dabei den oberen Rücken kräftig nach hinten strecken; Dehnung ca. 20 Sekunden halten.



### Dehnung der Brustmuskulatur

**Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten  
**Ausführung:** Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen, die Schulterblätter nahem sich an; Hände/Daumen nach hinten drehen; Dehnung ca. 20 Sekunden halten.  
**Anmerkung:** Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vom kippen.



### Kräftigung der Brustmuskulatur

**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Die Hände vor der Brust falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Die Handflächen kräftig gegen einander drücken; Position ca. 20 Sekunden halten.



### Kräftigung der Schultermuskulatur

**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Die Hände greifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust ineinander. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam einen Zug nach außen aufbauen und halten; Position ca. 20 Sekunden halten.



### Mobilisation der Brustwirbelsäule

**Ausgangsposition:** Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Füße etwa hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt  
**Ausführung:** Die Hände auf die Schultern legen, bei geradem Rücken den Oberkörper langsam nach rechts, dann nach links drehen, die Übung mehrmals wiederholen.  
**Anmerkung:** Die vorderen Beckenknochen bleiben gerade nach vorne gerichtet und drehen nicht mit.



### Mobilisation der Schulter-/Nackmuskulatur

**Ausgangsposition:** Oberkörper aufrichten  
**Ausführung:** Die Schultern kreisen abwechselnd bei locker nach unten hängenden Armen nach hinten, dabei geht die Schulter so weit wie möglich nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne (Kreis so groß wie möglich). Die Übung mehrmals durchführen, zum Abschluss beide Schultern mehrmals parallel nach hinten kreisen lassen.  
**Anmerkung:** Arme locker hängen lassen, die Bewegung erfolgt im Schultergelenk.

# Hazard Mapping (Rollout 2023)



## HAZARD MAPPING

VideoClip

**Working...**

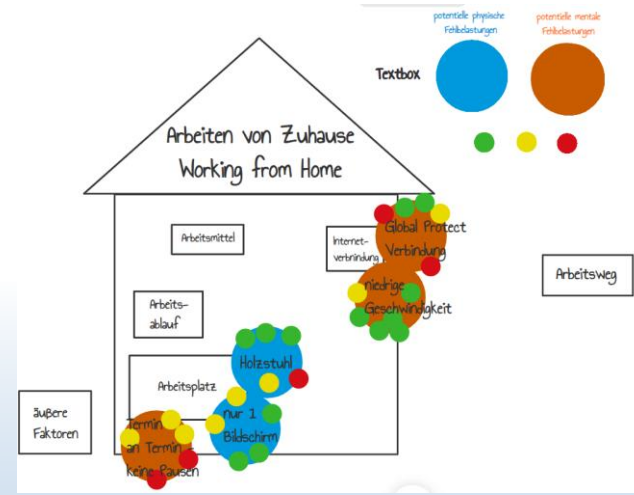
**Legende - Fehlbelastungstypen**

Fehlbelastungstypen
<b>Physische Fehlbelastungen</b> (z.B. durch mangelhafte Arbeitshöhe, zu wenig Licht, Lärmbereich, verminderte Luftqualität und unangenehme Raumtemperatur, körperliche Zwangshaltungen, schwere körperliche Arbeit, etc.)
<b>Mentale Fehlbelastungen</b> (z.B. durch Zeitdruck, hektik, Störgeräusche, fehlende Unterstützung, fehlende Erholungsphasen, Leistungsdruck, zwischenmenschliche Interaktion, Missverständnisse, hohe Verantwortung, etc.)

**Legende - Risikopotential**

Risikopotential
<b>Geringes Potential</b> Langfristig sind keine gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten.
<b>Mittleres Potential</b> Mittel- bis langfristig können erste gesundheitliche Beeinträchtigungen auftreten.
<b>Hohes Potential</b> Sollte die Fehlbelastung in dieser Form weiter existieren, wird sie in absehbarer Zeit zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

box



- Tool zur Lokalisierung von mentalen und physischen Belastungsfaktoren
- Video-Clip zur Erläuterung des Werkzeugs
- Anleitung und Ausbildung von ModeratorInnen in den Bereichen im Face 2 Face Setting und in virtuellem Setting



Boehringer Ingelheim Pharma  
GmbH & Co. KG

Binger Straße 173  
55216 Ingelheim am Rhein

Tel: 06132 -77 - 0

[www.boehringer-ingelheim.com](http://www.boehringer-ingelheim.com)

**Future is now**  
**Nicht warten bis etwas passiert!**

© Boehringer Ingelheim 2023

Lighten the Load.

Sustainable  
Development  
For Generations



 **Boehringer  
Ingelheim**