



Start der BK-Gesundheitsinitiative „360° GESUND und FIT“: Gerhard Lang, Franz Lang, Herbert Kickl, Stefanie Wilhelmi, Hans-Peter Stückler; Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bundeskriminalamts.

Sport, Ernährung, Bewegung

„360° GESUND und FIT“ ist eine Initiative, die den Bediensteten des Bundeskriminalamts ein Angebot zur Aufrechterhaltung oder Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit bieten soll.

Die Initiative „360° GESUND und FIT“ im Bundeskriminalamt (BK) erfolgt in Zusammenarbeit mit der *Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)* und wurde am 22. Februar 2018 von Innenminister Herbert Kickl eröffnet. Die Initiative ist Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung des BMI. Sie soll dazu dienen, die Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit, Ernährung und Bewegung aller BK-Bediensteten zu unterstützen. „Ein wichtiges Ziel unseres Projekts ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bundeskriminalamts nachhaltig und positiv zu beeinflussen“, sagt Projektleiter Ministerialrat Gerhard Lang, BA, MA. „Wir wollen bei der Umsetzung unserer Projektschwerpunkte eine Work-Life-Balance für unsere Kolleginnen und Kollegen erreichen“, erklärt Stefanie Wilhelmi, Projektassistentin und Projektbetreuerin.

Als **Schwerpunkte** wurden Unternehmenskultur und Kommunikation, Sport, Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und das Arbeitsumfeld definiert. „Ein respektvolles Miteinander, ein zeitgemäßer Führungsstil, ein bewegungsreicher Arbeitsalltag, Begleitung zu nachhaltiger und bewusster Ernährung und die Schaffung eines positiven Arbeitsumfeldes sind Maßnahmen, die dazu beitragen sollen die Motivation und die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu för-

dern“, erläutert Brigadier Dr. Hans-Peter Stückler, stellvertretender Projektleiter. Um Informationen rund um das Projekt für die Bediensteten zur Verfügung zu stellen, wurde auf dem „Share-Point“ des Bundeskriminalamts eine Webseite eingerichtet. Die Bediensteten können sich über das Projekt, Mitarbeiterveranstaltungen, Gesundheits- und Ernährungstipps sowie über das Bewegungs- und Fitnessprogramm informieren.

Angebote. „360° GESUND und FIT“ soll den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein breites Angebot zur Optimierung der körperlichen und geistigen Gesundheit bieten. „Nicht jede und jeder interessiert sich für dieselbe Sportart“, sagt Wilhelmi. Ein ausgewogenes und vielseitiges Programm soll eine breite Masse von Mitarbeitern ansprechen. „Kolleginnen und Kollegen, die bisher keinen oder wenig Sport betrieben haben, sollen zur Bewegung motiviert werden. Sie sollen Spaß an der Bewegung haben“, sagt Stückler. Im Dezember 2018 gab es eine Halbtagswanderung vom Prater in die Freudenau, durch die Praterauen und retour zum Riesenrad. Die Wanderung wurde von Sportinstruktoren begleitet. In den Sportsälen des Bundeskriminalamts werden Morgensport, Yoga, Schlingentraining, Tabata und Rückenkräftigung angeboten. Jeden Dienstag und Mittwoch finden ein „Crossfit-“ sowie ein „High-Intensity-Training“ (HIT) statt.

Das „Crossfit-Training“ besteht in der Regel aus einer Aufwärmphase mit Klimmzügen, Liegestützen, Sprints oder Kniebeugen und einem Trainingszirkel. Dabei werden Muskeln mit Gewichten und Hilfsmitteln wie Seilen, Bällen oder Hanteln trainiert. „Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sein eigenes Tempo und die Intensität des Trainings bestimmen“, sagt Philipp Lang, Verwaltungspraktikant und begeisterter Trainingsteilnehmer im Bundeskriminalamt.

„Es bereitet mir Freude, mit meinen Kolleginnen und Kollegen gemeinsam zu schwitzen und beim Training Vollgas zu geben“, sagt Amtsdirektorin Claudia Lindermann-Stofler, die das „High-Intensity-Training“ betreut. Bei diesem Training wird in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Belastungsphasen wechseln mit kurzen aktiven Erholungsphasen ab. Das Ziel dabei ist es, den Puls dauerhaft nicht unter ein gewisses Level sinken zu lassen, um das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und die Fettverbrennung anzuregen. Übungen wie „Burpees“, eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Strecksprung, kommen beim „HIT“ zur Anwendung. „Das Training in der Gruppe steigert die Motivation und spornt die Teilnehmer zu Höchstleistungen an“, sagt Lindermann-Stofler. Am 24. Oktober 2018 gab es einen Vortrag zum Thema „Ernährung und Bewegung“ von einer Diätologin und einem Sportwissen-



Claudia Lindermann-Stofler beim Tabata-Training.

schaftler der BVA. Parallel dazu fand die BVA-Impulsstraße statt, bei der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Gesundheitscheck machen konnten, der mit Ärztinnen und Ärzten besprochen wurde.

Psychosoziale Gesundheit. „Wenn die Seele bereit ist, sind es die Dinge auch.“ Mit diesem Shakespeare-Zitat spricht das Projektteam die psychosoziale Gesundheit an. „Unter diesem Begriff ist mitunter die Kompetenz zu verstehen, mit einem normalen Maß an Belastungen im Arbeits- und Privatleben zurechtzukommen, leistungsfähig zu sein und einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten“, erläutert Wilhelmi. „Die Kolleginnen und Kollegen sollen aktiv in das Projekt miteinbezogen werden. Vorschläge, Ideen, Visionen und Probleme sind dem Projektteam willkommen und finden Gehör“, sagt Ministerialrat Lang. Suchtprävention und der Umgang mit legalen Suchtmitteln, wie Zigaretten und Alkohol, wurden im Zuge einer Mitarbeiterveranstaltung thematisiert. Von einer Expertin der BVA wurde ein Vortrag zum Thema „Rauchfrei“ abgehalten. Es fand in weiterer Folge eine Podiumsdiskussion mit Expertinnen und Experten der Suchtprävention, der BVA sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bundeskriminalamtes statt. Durch einen „Ideenworkshop“ wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Vortrages gefordert, Vorschläge für einen aktiven Nichtraucherenschutz im Bundeskriminalamt einzubringen. *Gernot Burkert*