

Interview mit dem Betriebsarzt des WDR - Dr. med. Michael Neuber

Fehlzeiten senken durch die FPZ Therapie

Der Westdeutsche Rundfunk (WDR) ist eine Landesrundfunkanstalt für Hörfunk und Fernsehen des Landes Nordrhein-Westfalen mit Sitz in Köln. Er ist Mitglied der ARD und gilt als deren größte Sendeanstalt. Der WDR ist außerdem mit rund 4.700 Beschäftigten einer der Mitarbeiter-stärksten Sender Europas. Dr. med. Michael Neuber ist Betriebsarzt des WDR. Der Allgemeinmediziner und Arzt für Arbeitsmedizin lässt sich im Interview über die Schulter schauen, auch in Bezug auf die FPZ Therapie.

Dr. Neuber, Sie sind seit 2004 als Betriebsarzt beim WDR tätig. Der Sender kooperiert im Rahmen seines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) bereits seit vielen Jahren mit dem FPZ. Wann sind Sie persönlich das erste Mal mit der Therapie in Berührung gekommen?

Neuber: Das war bereits 2005, da alle Genehmigungsanträge über meinen Tisch laufen mussten. Vorher kannte ich FPZ aber gar nicht.

Wie viele Mitarbeiter nutzen aktuell die FPZ Therapie?

Das sind ca. 80 Personen. Die gerade beendete Roadshow „BGM on Tour“ anlässlich unserer 25-jährigen Kooperation mit dem FPZ lässt aber hoffen, dass künftig noch mehr Mitarbeiter die Möglichkeiten der Therapie für sich in Anspruch nehmen werden. Die Resonanz an den elf ausgesuchten Standorten war jedenfalls sehr erfreulich. Die Beratung zur Rückengesundheit wurde gerne angenommen und es ist uns aufgefallen, dass viele Beschäftigte in der Region gar nicht wussten, dass es diese Kooperation überhaupt gibt. Die meisten Aktivitäten finden halt in Köln statt, ganz einfach, weil hier rund $\frac{3}{4}$ der Mitarbeiter leben und arbeiten. Durch die Roadshow gab es aber auch Neuanmeldungen in der Region.

Wo sehen Sie heute die Hauptursachen für Rücken- und Nackenschmerz?

Hier möchte ich einen guten Freund und Orthopäden zitieren. Er sagt, die Hälfte der Menschen in seinem Wartezimmer habe Bewegungsmangel und die andere Hälfte sei psychosomatisch belastet. Auch im WDR selbst stellen Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeit große Herausforderungen an den Einzelnen. Wir alle bewegen durch die moderne IT immer weniger Papier und damit uns selbst auch kaum noch. Schmerzen im HWS- und LWS-Bereich bleiben da nicht aus. Hinzu kommt der psychosomatische Aspekt durch Stress aus dem Arbeits-, Privat- und Gesellschaftsumfeld. Aber in erster Linie mache ich schon den Bewegungsmangel als Schuldigen für Rücken- und Nackenschmerz aus. Nach getaner Arbeit setzt man sich ins Auto oder die Bahn und zu Hause geht es dann gleich sitzend weiter, nämlich auf der Couch vor TV, Smartphone und Tablet. Bewegung kommt da in vielen Fällen eindeutig zu kurz.

Gewähren Sie uns einen etwas detaillierteren Einblick in die Krankenstatistik der WDR-Mitarbeiter? Beschreiben Sie bitte ein Beispiel.

Gerne. Besonders interessant ist vielleicht dieser Punkt: Die Studiokamera-Leute, die hauptsächlich recht unbeweglich hinter der Kamera stehen, sind wesentlich kränker als ihre Kollegen im Außendienst. Und das, obwohl Letztere sehr viel mehr Gewicht mit sich herumschleppen. Aber sie sind eben auch viel mehr in Bewegung.

Um beispielsweise FPZ nutzen zu können, muss ich nach meiner Eingangsanalyse bei Ihnen vorstellig werden. Wie darf ich mir den Ablauf eines solchen Gesprächs für den WDR-Mitarbeiter vorstellen?

Das Gros der Mitarbeiter kommt primär nicht mit Beschwerden zu mir. Sie sind meist schon in Behandlung bei einem niedergelassenen Kollegen. An mich selbst wird dagegen bspw. oft der Wunsch nach einem höhenverstellbaren Schreibtisch gerichtet. Ich komme dann ins Gespräch mit dem Antragssteller und lasse mir die gesundheitliche Vorgeschichte berichten. Außerdem frage ich nach Befunden des Hausarztes, des Orthopäden und des Osteopathen. Anschließend folgt immer(!) die Frage: „Und was tun Sie dagegen? Üben Sie ein Training oder einen speziellen Sport aus?“ Die Antwort ist leider häufig genug: „Nichts“ bzw. „Nein“. Wenn der Mitarbeiter Interesse an der FPZ Therapie hat und das Training begründet ist, dann verordne ich sie anschließend.

Das erstaunt ein wenig. Ist der Leidensdruck bei manchen Kollegen noch nicht stark genug?

Da haben Sie recht. Der höhenverstellbare Tisch alleine bringt gar nichts. Das A und O ist Bewegung und – im Falle von Rückenschmerzen – ein gezieltes Training, etwa die FPZ Therapie. Ich selbst mache beispielsweise kein FPZ, trainiere aber konsequent jeden Tag 15 Minuten zu Hause: nicht viel, dafür aber regelmäßig. Anfänglich habe ich mir meine Übungen zur Sicherheit von einer Osteopathin optimieren lassen.

Wo sehen Sie die Vorteile und Besonderheiten des Trainings?

Zum einen in der Motivation. Ich selbst trainiere zu Hause, andere Menschen brauchen vielleicht eher das enge Korsett eines strukturierten Trainings. Da bekomme ich mit FPZ natürlich eine großartige Motivation an die Hand, etwa durch die graphisch dargestellten Ergebnisse der Eingangs- und Abschlussanalyse. Es ist auch ein ganz starker Motivator für die Kollegen untereinander.

Sind die Analysen „nur“ ein Motivator oder würden Sie sie sogar als Alternative zu den klassischen bildgebenden Verfahren bezeichnen?

Von der therapeutischen Konsequenz her ja. Durch MRT und Co. entdecke ich natürlich die wenigen anderen Dinge, etwa bösartige Knochenveränderungen. Sind diese die Ursache für die Schmerzen, kann nur die „Röhre“ für Klarheit sorgen. Die meisten meiner Kunden haben bspw. einen Bandscheibenvorfall. Der ist eigentlich gar nicht so schlimm. Eine OP ist hier meist nicht erforderlich. Sie brauchen vielmehr ein gezieltes Training und dann wird es langfristig auch besser. Wenn man etwas Geduld mit sich selbst hat und richtig trainiert, lassen sich schon erstaunliche Dinge bewirken. Und hier sprechen die intensive Betreuung und der Betreuungsschlüssel sehr fürs FPZ. Dies gilt besonders für Personen, die keine oder nur wenig Trainingserfahrung haben. Deswegen leisten wir uns diese BGM-Kooperation auch.

Inwieweit unterstützt der WDR hier seine Mitarbeiter?

Im Augenblick überarbeiten wir gerade die Kooperation. Noch tragen wir die Eingangs- als auch die Abschlussanalyse komplett. Die ersten 24 Termine werden zudem nach einem einkommensabhängigen Schlüssel unterstützt – von ca. 2/3 bis 1/4 der Kosten. Daran anschließend folgen bis zu drei Stufen à zehn Stunden, die ebenfalls nochmal degressiv unterstützt werden. Im Grunde kann der betroffene Mitarbeiter also ein Jahr gut im FPZ Rückenzentrum trainieren. Danach geht es dann in die Eigenverantwortung über.

Das klingt doch sehr fair. Was soll zukünftig geändert werden?

Noch befinden wir uns im Entscheidungsprozess. Im Rahmen des BGM haben wir festgestellt, dass wir die größte Minderung des Krankenstandes dann erreichen, wenn die Menschen länger trainieren. Daher wollen wir künftig mehr das Dranbleiben fördern als den Einstieg. Letztendlich wollen wir durch die FPZ Therapie ja Fehlzeiten senken. In einer körperlich besonders belasteten Abteilung des WDRs, in der der durchschnittliche Krankenstand bei 25 AU Tagen liegt, konnten wir bei FPZ Trainierenden beispielsweise eine Senkung von rund vier AU Tagen beobachten.

Wo liegen die Hauptursachen für hohe Fehlzeiten?

Wir bewegen uns zu wenig. Trotzdem wird das Leben immer schneller, komplizierter und ist durchgetaktet. Der eine Mensch reagiert auf den (Information)Overload mit Rückenschmerz, der andere mit Magen-Darm etc. Meiner Erfahrung nach ist es jedenfalls nie nur eine Ursache. Ich kenne keinen Patienten, bei dem die Beschwerden beispielsweise nur arbeitsbedingt sind. Es ist immer eine Gemengelage aus verschiedenen Faktoren.

Sollte beispielsweise nicht die Digitalisierung das Leben eigentlich erleichtern?

Ja. Sie tut es aber de Facto nicht. Heute müssen ja selbst unsere Kinder einen Termin machen, um sich zu verabreden. Als ich jung war, sind wir einfach auf die Straße gegangen, haben bei Freunden angeklingelt oder uns gleich auf der Straße getroffen. Außerdem hatten wir früher mehr Rückzugsräume. Heute ist man ständig online, steht in Verbindung mit den Freunden, Kontakten etc. und wenn man nicht ständig auf Input reagiert, ist man irgendwie ein „Alien“.

Was tun Sie für sich selbst, um diesem gesellschaftlichen Zwang zu entgehen?

Ich entschleunige durch ZEN, den fernöstlichen Trainingsweg. Kernstück ist die Sitzmeditation, das Zazen. Meine Form des Entschleunigens. Eine bewusste Pause. Kurze Momente des Ausstiegs aus dem ganzen Alltagswahnsinn um mich herum. Hierzu haben wir übrigens auch Übungsgruppen im WDR, die ich anleite; offene Firmen-Zendos genannt. Daran können auch Außenstehende teilnehmen.

Wie sind Sie selbst auf diesen Weg der Prävention gekommen?

Durch den Tipp einer WDR-Journalistin. Ich habe dann einfach mal ein Seminar mitgemacht und hatte überhaupt keine Ahnung, worauf ich mich da einlasse. Nach dem Wochenende war ich so berührt, dass ich mir sofort eine Matte und ein Meditationsbänkchen gekauft habe. Als ich dann nach Hause kam, habe ich meine Familie darüber informiert, dass ich ab sofort jeden Morgen meditieren werde. Meine Frau und meine Kinder waren erst einmal stark verunsichert und ein wenig belustigt. Allerdings haben wir alle sehr schnell bemerkt, dass ich morgens beim gemeinsamen Frühstück plötzlich noch da bin (im Sinne von aufmerksam sein) und wesentlich weniger gestresst wirke.

Das heißt, Sie empfehlen diesen Weg auch als Arzt?

Ja unbedingt. Das Schöne am ZEN ist die Verbindung von Körper und Geist. Schaut man bspw. nach Japan in ein dortiges Kloster, so fällt auf, dass die Mönche sowohl meditieren als auch ausgeprägte körperliche Arbeit ausführen. So lässt sich die Ruhe aus der Meditation in den Alltag und auf die Arbeit übertragen. Das ist ganz wichtig, denn auch bei ZEN spielt der Aspekt der Bewegung eine wichtige Rolle.

Abschließend noch eine Frage: Was wünschen Sie sich für die WDR-Mitarbeiter in Bezug auf das FPZ?

Ich wünsche mir, dass wir unser neues Fördermodell im Herbst starten können und dann noch mehr Menschen dazu bewegen werden, langfristig zu trainieren.

Herr Dr. Neuber, ich danke Ihnen herzlich für das Gespräch.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. die FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH (Köln). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker-Hoch. HRB 24453 Köln.