

# Wir tun was für Gesundheit und Fitness unserer Servicetechniker

*Christian Gumbel merkt, dass seine Kniegelenke und sein Rücken nicht mehr schmerzen, und Tim Heyde hat zehn Kilo abgenommen. Warum? Weil beide Suffel-Servicetechniker von einem Personal Trainer bei ihrer täglichen Arbeit „gecoacht“ wurden und dabei viele Tipps und positive Anregungen erhielten. Das Pilot-Projekt wurde von Suffel gestartet, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern und schlechten Gewohnheiten den Kampf anzusagen. Schon unser Firmengründer Erich Suffel hat vor über 50 Jahren erkannt, dass nicht nur in die berufliche (Weiter-) Bildung der Mitarbeiter, sondern auch in die geistige und körperliche Fitness investiert werden muss.*



*Da sich Servicetechniker häufig an den Händen verletzen, haben wir ein breites Sortiment an Arbeitsschutzhandschuhen, außerdem Reinigungsmittel sowie Schutz- und Pflegecremes für die Hände.*



*Personal Trainer Torben Zabelberg, ganz rechts, gibt Tipps zur Entlastung von Knien und Rücken. Ganz links, Tim Heyde, der zehn Kilo abgespeckt hat, daneben Bernd-Dieter Hettinger sowie Christian Gumbel (mit Latzhose und grauem Polohemd).*

Das gilt vor allem für unsere derzeit 196 Servicetechniker im Außendienst, die sich täglich neuen Herausforderungen stellen müssen: im dicksten Straßenverkehr, bei kniffligen Einsätzen sowie durch Zeitdruck, steigende Kundenerwartungen und neue Techniken. Wir haben das Vorsorge-Projekt ins Rollen gebracht, damit unsere Servicetechniker fit bleiben und sich wohlfühlen bei ihrer anstrengenden Tätigkeit. Und das merken auch die Kunden.

## **Sitzen, Heben, Essen & Trinken**

Die ersten „Auserwählten“ waren Tim Heyde, Christian Gumbel und Bernd-Dieter Hettinger. Sie sind langjährige Servicetechniker und seit mehr als 20 Jahren im Außendienst. Für alle drei „Probanden“ lief das Coaching nach dem gleichen Schema ab: Sie wurden einen ganzen Tag lang von Personal Trainer Torben Zabelberg bei ihrer Arbeit begleitet. Er sammelte Eindrücke und Informationen bei Arbeitsvorbereitung und Fahrt sowie bei Kundeneinsätzen und administrativen Aufgaben. Zudem listete er auf, wie sich die Männer ernährten, wann und wo sie ihr Essen einnahmen, und ob sie genug tranken.

## **Falsche Sitzpositionen**

Und dabei ging es gleich ans „Eingemachte“. Der Ernährungsberater und Physiotherapeut korrigierte falsche Sitzpositionen im Auto und zeigte die richtige Hebetchnik beim Tragen schwerer Reifen oder Gabelzinken. Er riet, die ausziehbare Trittstufe am Kundendienstfahrzeug zu nutzen statt herunterzuspringen, um Knie und Gelenke zu entlasten. Schweres Heben kann man laut Personal Trainer auch vermeiden, wenn man den rollbaren Werkzeugwagen samt Auffahrrampe fürs Dienstauto verwendet. Mit Rollwagen und Rampe dauert es etwas länger, aber der Rücken wird geschont.

## **Gesund in Rente**

Wie richtiges Sitzen, Heben und Tragen sowie die vorhandenen Hilfsmittel die Arbeit erleichtern, hat Christian Gumbel am „eigenen Leib“ erfahren. Und auch Tim Heyde ist vom Coaching begeistert. Nach der Analyse seiner Essgewohnheiten durch den Profi hat er seine Ernährung umgestellt. Er isst jetzt ausgewogener und regelmäßiger und vermeidet hastiges Essen. Auf diese Weise hat der 46-jährige zehn Kilo Gewicht verloren, fühlt sich rundherum wohl und entlastet dadurch seine Gelenke. „Ich bin begeistert, so schaffe ich nicht nur gute Arbeit, sondern kann auch irgendwann noch gesund in Rente gehen“, meint er.

## **Multiplikatorenfunktion**

Nach den Mitfahrttagen wurde in gemeinsamen Gesprächen zusammen mit dem Betriebsarzt ein Anamnesebogen erstellt und ausgewertet. Die Ergebnisse werden nun allen Servicetechnikern zu Gute kommen. Zwischenzeitlich wurden weitere Suffel-Servicetechniker von Torben Zabelberg gecoacht. Sie alle sollen als Multiplikatoren fungieren und ihre Erkenntnisse an die Kollegen weitergeben. Für das gesamte Projekt gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.



**suffel** Fördertechnik GmbH & Co. KG

Herausgeber: Suffel Fördertechnik GmbH & Co. KG,  
Wailandstr. 11, 63741 Aschaffenburg, Tel. 06021 861-0  
suffel@suffel.com, www.suffel.com



Gestaltung und Produktion: P.O.S. Agentur GmbH,  
Hanauer Str. 25a, 63739 Aschaffenburg, Tel. 06021 27141  
kontakt@pos-agentur.de, www.pos-agentur.de

**Zeitung für Leute, die mehr bewegen!**

Redaktionsbeirat: Frank Christl, Horst Eehalt, Jürgen Lautsch,  
Alfred Rücker, Steffen Stojan, Carmen Suffel, Martin Suffel (alle Aschaffenburg),  
Gerwin Nehr (Viernheim), Christian Kunkel (Wallau)

Text: Petra Staab-Wilz, Journalistin,  
Hauptstr. 456, 63773 Goldbach, Tel. 06021 57740  
Auflage: 28.000