



Angela Genneper  
Dipl.-Lauftherapeutin (DLZ)  
Gildering 15  
21075 Hamburg

Telefon: 040 / 688 760 27 • E-Mail: info@die-lauftherapeutin.de

## Lauftherapie als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung

Viele Arbeitnehmer leiden unter Bewegungsmangel und / oder Fehlbelastungen des Muskel- und Skelettsapparates. Darüber hinaus führen Leistungsdruck, Zeitmangel, Stress und Doppelbelastungen zu orthopädischen Erkrankungen und zu internistischen und psychischen Reaktionen.

Ziel betrieblicher Gesundheitsförderung soll „die Verbesserung der gesundheitlichen Situation und die Stärkung gesundheitlicher Ressourcen der berufstätigen Versicherten“<sup>1</sup> sein. Der salutogene Ansatz der Lauftherapie entspricht dem Grundgedanken der betrieblichen Gesundheitsförderung, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und Fehlzeiten zu minimieren. Gesundheitssportliches Laufen im aeroben Bereich, wie es in Lauftherapiekursen praktiziert wird, erzielt dabei sowohl auf physischer, als auch auf psychischer Ebene positive Effekte.<sup>2</sup>

Lauftherapie ist in besonderer Weise als betriebliche Maßnahme zur Gesundheitsförderung geeignet:

- Es gibt nur sehr wenige Indikationen, die einer Teilnahme widersprechen. Es ist also möglich, mit nur einer Maßnahme sehr viele Mitarbeiterinnen / Mitarbeiter anzusprechen.
- Die Teilnehmenden brauchen keinerlei Vorwissen oder Fähigkeiten. Das Angebot richtet sich an untrainierte und unsportliche Menschen.
- Lauftherapiekurse sind unaufwändig und fast überall durchführbar.
- Neben dem reinen Laufprogramm werden Übungen zur Dehnung, Kraft, Balance und Entspannung gelernt.
- Die Durchführung des Kurses in einer Gruppe fördert den Teamgeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Bindung an die Firma wird so erhöht.

Lauftherapiekurse können auch adressatenspezifisch durchgeführt werden, wobei das Programm dann entsprechend didaktisch-methodisch aufgearbeitet wird. Für die betriebliche Gesundheitsförderung sind z.B. Kurse für Führungskräfte oder für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über 50 Jahre denkbar. Die so erzielte größere Homogenität der Gruppe kann Vorbehalte und Ängste vor einer Teilnahme mindern. Auch Kurse für Menschen mit Übergewicht bieten sich an, da die Hemmschwelle sich trotz Übergewicht sportlich zu bewegen niedriger wird.

<sup>1</sup> Leitfaden Prävention "Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 SGB V", Kapitel 7, 2008.

<sup>2</sup> Näheres dazu im Positionspapier des VDL Verband der Lauftherapeuten e.V.: „Lauftherapie – Ziele, Methoden und Wirkungen“ .

Für stark übergewichtige, adipöse Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder solchen mit Athrosen ist Nordic Walking eine gute Alternative. Beim „Gehen mit Stöcken“ werden die Gelenke im Vergleich zum Laufen weniger belastet, da beim Nordic Walking immer ein Fuß mit dem Boden Kontakt hat. Wenn Nordic Walking mit der richtigen Technik ausgeübt wird, werden bis zu 90 % der Muskulatur bewegt und entsprechend gute Wirkungen erzielt. Die weiteren positiven Wirkungen des Nordic Walking sind mit denen der Lauftherapie vergleichbar, wobei die Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem natürlich weniger ausgeprägt ist.

Bei bereits erkrankten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kann Nordic Walking also ein guter Einstieg oder Wiedereinstieg in ein „bewegtes Leben“ sein.

## **Freibetrag für Arbeitgeberleistungen und Krankenkassenzuschüsse**

Seit 2008 bleiben Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung bis zu 500 EUR pro Mitarbeiter und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei (§ 3 Nr. 34 EStG; § 52 Abs. 4c EStG). Der Steuerfreibetrag gilt allerdings nur dann, wenn die Arbeitgeberleistungen "zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn" erbracht werden und gilt nicht für Mitgliedsbeiträge zu Vereinen oder Fitnessstudios.

Unter die Steuerbefreiung fallen insbesondere die Leistungen, die im Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen aufgeführt sind. Von der Steuerbefreiung begünstigt sind auch Zuschüsse des Arbeitgebers an die Mitarbeiter, die diese für extern durchgeführte Maßnahmen aufwenden.

Sowohl meine Lauftherapie- als auch meine Nordic Walkingkurse sind von der Barmer Ersatzkasse als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V geprüft und anerkannt worden. Damit werden die Kurse auch von (den meisten) anderen Krankenkassen entsprechend bezuschusst.

Die Kursgebühr kann also steuerlich befreit von der Firma ganz oder zum Teil übernommen werden. Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 % der Kurseinheiten) können die Teilnehmenden eine Erstattung bei ihrer Krankenkasse beantragen. Es werden meist bis zu 80 % der Kursgebühr, höchstens aber 75 Euro erstattet. Pro Jahr werden von den Krankenkassen zwei Maßnahmen bezuschusst.