

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2000-2001)

Heft: 69

Artikel: Visionen eines Arbeitsmediziners für ein gesundes stadtzürcherisches Personal

Autor: Kälin, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790044>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Visionen eines Arbeitsmediziners für ein gesundes stadtzürcherisches Personal

von P. Kälin*

An der letzten Sitzung der Arbeitsgruppe Walche baten mich die Mitglieder einstimmig, meine Visionen bezüglich Arbeitsmedizin in der Stadt Zürich heute zu eröffnen. Ich musste mir eingestehen, dass ich im Moment keine hatte.

Auf dem Weg nach Hause an diesem Abend jedoch, wohlverstanden wie immer per Velo und selbstverständlich mit Helm auf dem Kopf, hatte ich dann sehr wohl Visionen, wie ich mich als städtischer Angestellter rundum wohl fühlen könnte:

Dazu werde ich einen Tag in meinem Leben im Krankenhaus Entlisberg als Heimarzt im Jahre 2005 schildern:

Morgens um 8 Uhr setze ich mich voll Schaffensdrang in die Runde des Morgenrapports. Alle sind wie ich ausgeschlafen und wohlgelaunt. Genüsslich trinken wir den meiner Meinung nach scheusslichen, zuckerlosen Grüntee (Kaffe gibt's aus gesundheitlichen Gründen schon lange nicht mehr) und hören, wie es unseren Patienten in der letzten Nacht ergangen ist. Nun stürzt auch noch der Assistent herein; er hatte wieder einmal einen Platten an seinem Velo (uns allen, die auch per Velo anfahren, ist dies eigenartigerweise noch nie passiert). Es werden nun die erfreulichen Ereignisse des Tages besprochen, die uns erwarten. Schon nach 15 Minuten wissen alle in der Runde, was sie heute zu erledigen haben. Diskussionen gibt's schon lange keine mehr, da alle ihre Kompetenzen genau kennen. Kommuniziert wird miteinander in einem kameradschaftlichen, aber durchaus professionellen Ton. Schliesslich haben wir ja alle jährlich einen Kommunikationskurs erfolgreich absolviert und wissen, wie man miteinander umgeht, ohne einander zu verletzen.

Auf den Krankenabteilungen herrscht natürlich um diese Zeit schon lange rege Betriebsamkeit. Es ist gerade Grippezeit, viele Patienten hat's erwischt und auch ein Drittel des Personals ist halb oder ganz krank. Die Stimmung ist trotzdem, wie immer, aufgeräumt, im Normalfall ist ja seit fünf

* Dr. Peter Kälin ist Arbeitsmediziner und er ist im Krankenhaus Entlisberg ärztlich tätig. Er war mitbeteiligt an der arbeitsmedizinischen Aktion "Bewegte Walche", ein Fitnessprogramm für das städtische Verwaltungspersonal im Bürohaus Walche.

Jahren immer genug Personal vorhanden und in Notzeiten kommen alle zur Arbeit, die irgendwie können, das ist man den anderen schuldig. Im schon lange ausgezeichneten Arbeitsklima helfen alle einander, wo sie können. Arbeits- und Organisationspsychologen und nicht zuletzt die Politiker der Stadt Zürich haben vorbildliche Arbeit geleistet, indem sie Geld für mehr Pflegepersonal und Ärzte bereitgestellt hatten. - Sie werden sich sicher fragen, woher das Geld dafür stammt. - Der Strassenunterhalt innerhalb der Stadt kostet nur noch halb soviel wie vor Jahren, da die Stadt vom Transitverkehr grosszügig umfahren wird und wir ein Volk von Velofahrern geworden sind. Die Stadt ist somit praktisch abgasfrei geworden. Damit sind natürlich auch die chronischen Atemwegsprobleme vor allem der Kinder und älteren Leute ausgerottet worden, was jährlich Hunderttausende von Franken im Gesundheitswesen spart. Durch die tägliche Bewegung nur schon durchs Velofahren sind Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Arthrosen, Verstopfung mit der möglichen Spätfolge Dickdarmkrebs, Erkältungskrankheiten, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Hirnschlag und depressive Verstimmungen bei der Stadtbevölkerung drastisch zurückgegangen, was wiederum gewaltig Kosten spart. Diese Entwicklung wurde durch die Sozial- und Präventivmediziner der Uni Zürich energisch gefördert. Ihnen sind wir zu ewigem Dank verpflichtet.

Gegen Mittag freuen sich schon alle aufs gesunde Mittagessen aus der betriebseigenen Küche, wo seit Jahren ohne allergene Zusätze wie Geschmacksverstärker, Färbemittel usw. und fette Saucen gekocht wird. Zweimal pro Woche wird Fisch angeboten.

Stadtintern sind Sitzungen über Mittag mit ungesundem Brötchenmittag verboten.

Zweimal wöchentlich wird es jedem Mitarbeiter durch entsprechende Einteilung der Arbeitszeit ermöglicht, über Mittag im neuen stadeigenen, zentral gelegenen Fitnesszentrum gratis für das körperliche und somit auch seelische Wohl zu sorgen: Alles ist vorhanden: Das Schwimmbad zum Aquafit oder nur schwimmen, im Laufe der Woche verschiedene Trainings wie Aerobics, Konditionstraining, Yoga, Jazzdance, Gymnastik. Jeder kommt auf seine Kosten. Die Sauna und der Kraftraum fehlen natürlich auch nicht. Das eigene Restaurant bietet ausschliesslich gesunde Kost für alle Geschmäcker an.

Zurück an den Arbeitsplatz geht's bei längeren Distanzen mit dem städtischen Bus. Selbstverständlich ist das Zentrum auch am Feierabend geöffnet. Die Kosten sind längst durch die verminderten Arbeitsausfälle ausgeglichen.

Am Nachmittag ist nach der ärztlichen Visite noch eine Menge administrative Arbeit zu erledigen. Dass dies Arbeit am PC bedeutet ist klar, jedoch leide ich, wie auch sonst niemand mehr, darunter: Die altmodischen Bildschirmröhren sind längstens alle durch LCD-Flachbildschirme ersetzt worden. Alle Tastaturen sind ergonomisch konstruiert mit Tasten mit scharfem Druckpunkt (Lärm durch Hacken gibt's dadurch nicht mehr!). Die Laserdrucker produzieren kein Ozon mehr und die PC's tönen nicht mehr wie ausgeleierte Kaffeemühlen.

Für die Top-Schreibkräfte gibt's auf Wunsch die Dvorak Tastatur, an Schweizer Verhältnisse angepasst, die die Wege der schreibenden Finger auf 50% verkürzt und so natürlich die Anschläge pro Minute um rund 50 % steigert! Chefs diktieren direkt in den Computer.

Am Abend kehre ich nach einem herausfordernden, aber stressarmen Tag nach Hause zurück, um mich der Familie und den Hobbys zu widmen.

Mir wurde einmal mehr bewusst, dass nicht die Sicherheit am Arbeitsplatz und der überdurchschnittliche Lohn das erstrebenswerteste Ziel in einem Arbeitsleben sind, sondern die interessante Arbeit, das gute Betriebsklima, die selbständige Arbeit, Anerkennung, und Mitsprache bei Entscheidungsprozessen. Auch habe ich wie alle gelernt, dass jeder Mensch gefordert sein will und dass jede Über- oder Unterforderung unweigerlich zu Leistungseinbussen und Krankheit führen muss. Auch dies haben uns die Arbeitspsychologen der Uni erfolgreich gelehrt.

Damit möchte ich schliessen und mich nochmals ganz herzlich bei allen bedanken, die ihre Zeit in die Planung und Durchführung der Bewegten Walche investiert haben und natürlich bei den aktiven Teilnehmern des Programms, die, wie ich sicher bin, mindestens teilweise ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten radikal umgestellt haben.

Ach ja, noch etwas, im Jahre 2005 gibt's natürlich keine Berufskrankheiten mehr (und die Berufsunfälle werden von der SUVA immer noch souveräner behandelt).

Berufskrankheiten sind in der Stadt Zürich ausgestorben, wiederum dank der sozial-präventiven Medizin. Ich habe mich deshalb schon jetzt in weiser Voraussicht anderen Aufgaben zugewendet, weshalb ich mich hiermit von Ihnen als Arbeitsmediziner verabschiede.

Altersmythos LIII

Wohlbefinden im Alter ist primär eine Funktion des objektiven Gesundheitszustandes.

Wirklichkeit:

Die grosse Mehrzahl der Schweizer Bevölkerung, Jüngere und ebenso Betagte, zeigen hohes allgemeines Wohlbefinden und dies unabhängig vom objektiven Gesundheitszustand.

Begründung:

Aufgrund der prospektiven IDA-Studie mit Evaluation 1960 – 1995 in Basel ergibt sich:

- ◆ **Je weniger sich Betagte vom Schicksal beeinflusst sehen und je mehr sie ihr Leben als beeinflussbar betrachten, desto höher ist ihr Wohlbefinden.**
- ◆ **Zwar haben negative Lebensereignisse vorübergehend negativen Einfluss auf das Wohlbefinden Betagter, aber**
 - **hohes Wohlbefinden der 65-75-Jährigen ist mit hoher Wertschätzung der sozialen Kontakt assoziiert**
 - **und Wohlbefinden der über 75-Jährigen ist mit der Gewissheit verknüpft, im Notfall auf nahe Angehörige zurückgreifen zu können.**
- ◆ **Geringes Wohlbefinden Betagter ist assoziiert mit**
 - **fragilem Körperbau,**
 - **hohem biologischen Alter (geringe Hautfaltendicke),**
 - **leichter Erschöpfbarkeit,**
- ◆ **höheres Wohlbefinden ist assoziiert**
 - **bei 65-74-Jährigen mit einem hohen Ausmass an körperlicher Aktivität,**
 - **bei über 75-Jährigen mit niedrigem Medikamentenkonsum,**
 - **bei allen Betagten mit einem gut strukturierten Tag- und Nachtrhythmus (erlaubt, das eigene Leben vorhersehbar und kontrollierbar zu gestalten trotz reduzierter funktioneller Autonomie).**

IP. Perrig-Chiallo: Wohlbefinden im Alter. Inventa-Verlag, Weinheim, 1997