

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 27 (2001)

**Heft:** 6

**Artikel:** "In fünf Jahren werde ich bewiesen haben, dass meine Energieübungen die Gesundheit der Bauleute messbar fördern"

**Autor:** Züger, Hanspeter / Schmid, Theres

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800010>

### 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:** 25.02.2026

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

# «In fünf Jahren werde ich bewiesen Energieübungen die Gesundheit der

**Zur Förderung der Gesundheit seiner Mitarbeiter geht Hanspeter Züger, diplomierter Polier bei der Zürcher Baufirma Locher AG, neue Wege. Täglich während einer Viertelstunde wird auf seiner Baustelle ein Programm aus Entspannungs-, Energie- und Atemübungen absolviert. Ein Jahr nach Beginn dieses erfolgreichen Gesundheitsförderungs-Projekts liess RADIX dessen Begründer Bilanz ziehen.**

MIT HANSPETER ZÜGER SPRACH THERES SCHMID

**Radix:** Fast die Hälfte aller auf dem Bau Beschäftigten wird vor der Pensionierung krank, invalid oder erlebt das Rentenalter erst gar nicht. Was macht Bauarbeiter krank?

**Hanspeter Züger:** Da gibt es einiges: die ungesunde Körperhaltung, die einseitige Beanspruchung der Gelenke, die Witterungswechsel, denen man ausgesetzt ist. Dann die auf Baustellen immer vorhandenen Gefahren, die stetige Achtsamkeit verlangen, der Lärm... Schliesslich dürfte auch das monatelange Getrenntsein von der Familie, das viele unserer Gastarbeiter auf sich

nehmen, der Gesundheit kaum zuträglich sein.

*Sie haben ein Projekt entwickelt, das die Gesundheit der Bauleute durch Körperübungen fördert. Wie sind Sie darauf gekommen?*

Letztes Jahr habe ich eine vierjährige, berufsbegleitende Ausbildung als Therapeut für Core Energetic abgeschlossen – das ist ein körper- und energieorientiertes Therapieverfahren, bei dem die Energie zum Fliessen gebracht und Blockaden abgebaut werden. Auf der Suche nach einem Thema für meine Diplomarbeit kam ich auf die Idee, einige der einfacheren Energie- und Entspannungsübungen mit meinen Mitarbeitern auf dem Bau zu machen.

*Was versprachen Sie sich davon?*  
Eine Erhöhung der Arbeitssicherheit und zugleich eine Steigerung des Wohlbefindens meiner Mitarbeiter. Ich wollte ihnen helfen, sich selbst besser wahrzunehmen.

*Wie sieht Ihr Übungsprogramm konkret aus?*

Ich arbeite sehr viel mit der Atmung und mit Spannung/Entspannung. Neben den Atmungs- und Bewegungsübungen, habe ich auch Selbstmassagetechniken eingebaut. Eine wichtige Rolle spielen Partnerübungen, die den Teamgeist und das gegenseitige Vertrauen stärken. Der Ablauf folgt den Grundsätzen, die ich während meiner therapeutischen Ausbildung gelernt habe – so beginne ich zum Beispiel immer mit einer Fussübung und gehe dann übers Becken bis zu den Schultern, um dadurch die Energie in den ganzen Körper zu bringen.

*Inwiefern erhöhen solche Energieübungen die Arbeitssicherheit auf dem Bau?*  
Kurz vor Mittag und dann wieder zwischen 14 und 15 Uhr steigt die Unfall-

häufigkeit rapide. Das sind Zeiten, in denen die Energie und die Konzentration deutlich abnimmt. Mit gezielten Atem- und Energieübungen lassen sich diese Leistungstiefs überbrücken. Zugleich helfen die Übungen, besser mit Stressfaktoren umzugehen, wie zum Beispiel dem Maschinen- oder Verkehrs-Lärm, der auf manchen Baustellen fast unerträglich ist. Ich bin überzeugt, dass ich In fünf Jahren beweisen kann, dass meine Energie-Übungen einen messbaren positiven Wirkung auf die Gesundheit der Bauleute haben.

*Welche Akzeptanz hat Ihr Projekt bei Ihren Mitarbeitern?*

Die Gruppe, mit der ich die Übungen jetzt über ein Jahr lang durchgeführt habe, war von Anfang an begeistert. Es macht allen Spass und sie merken, dass es ihnen gut tut. Zwei Maurer, die nicht von Anfang an auf meiner Baustelle gearbeitet haben, schauten am ersten Tag zu und machten von da an mit. Es sind sogar Leute von der benachbarten Baustelle herüber gekommen, um an den Übungen teilzunehmen. Die schönste Bestätigung erhielt ich, als ich von meinen Ferien zurückkam: Während meiner Abwesenheit hatten meine Leute sich selbst organisiert und jeden Tag die Übungen durchgeführt, die ihnen vertraut waren.

*Wie haben Sie Ihren Leuten die Idee vermittelt?*

Anhand einer Checkliste mit verschiedenen Fragen zum Thema Gesundheit, die ich für sie erarbeitet hatte. Eine meiner Fragen lautete, ob sie Lust hätten, sich auf die Arbeit mit ihrem Körper einzulassen. Alle antworteten mit Ja und wollten dann auch sofort beginnen. Mit Hilfe meines Fragebogens stellte ich übrigens auch fest, dass die meisten zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen während der Arbeit. Aufgrund dieser Erkenntnis hat die Firmenlei-

# haben, dass meine Bauleute messbar fördern»

tung entschieden, auf allen Baustellen gratis Mineralwasser an die Belegschaft abgegeben. Auch das ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag an die Gesundheitsförderung.

*Was haben Sie erreicht in diesem Jahr?*  
In meiner Gruppe gab es in den letzten 13 Monaten keinen einzigen Unfall. Ich habe es ausgerechnet: Verglichen mit den beiden Vorjahren hätten wir bei 15'000 geleisteten Arbeitsstunden etwa 14 unfallbedingte Absenztage erwarten müssen. Das mag ein glücklicher Zufall sein, doch wirklich verblüfft hat mich der Vergleich der Krankheitstage: Die krankheitsbedingten Absenzen sind gegenüber den beiden Vorjahren auf einen Viertel zurückgegangen. Dann sind da noch die positiven Auswirkungen, die sich nicht in Zahlen ausdrücken lassen: In dieser Gruppe ist heute ein Teamgeist und ein Zusammengehörigkeitsgefühl zu spüren, wie ich das vorher in über 20 Jahren noch auf keiner Baustelle erlebt habe.

*Könnte auch eine aussen stehende Fachperson, die zum Beispiel mehrere Baustellen betreut, die Übungen mit den Bauleuten durchführen?*

Im Prinzip ginge das sicher. Doch ich denke, die meisten nehmen am ehesten etwas an von jemandem, den sie kennen und dem sie vertrauen. Und es wirkt auch glaubhafter, wenn jemand, der die Bauarbeit aus eigener Erfahrung kennt, die Übungen zeigt, als wenn da einer kommt, der vielleicht noch nie eine Maurerkelle in der Hand gehabt hat.

*Wie steht Ihre Firmenleitung zu dieser ungewohnten Art der Gesundheitsförderung?*

Zuerst war man skeptisch. Doch inzwischen hat sich das völlig geändert. Mein Vorgesetzter, dem ich meine Unfall- und Krankheitsstatistik gezeigt

habe, ist heute überzeugt, dass die verbesserten Werte kein Zufall, sondern das Resultat meiner Arbeit sind. Als nächstes soll ich jetzt alle unsere Polliere instruieren und ein Konzept erarbeiten, das sich auf jeder unserer Baustellen anwenden lässt.

*Wie gross ist der Aufwand für die Übungen, wie hoch sind die Kosten für die Firma?*

Für die Übungen benötigt man 15 bis maximal 20 Minuten täglich. Für die Firma ergibt das die Kosten für die verlorene Arbeitszeit, wobei ich überzeugt bin, dass die Leistungssteigerung die verlorene Viertelstunde wieder wettmacht, so dass der Firma im Endeffekt gar keine Kosten entstehen.

*Ihr Projekt, das wahrscheinlich in der Schweiz einmalig ist, findet inzwischen auch ausserhalb Ihrer Firma Beachtung. In mehreren Printmedien wurde bereits darüber berichtet, Radio DRS hat Ihr Beispiel für eine Reportage über Männergesundheit verwendet und auch im Schweizer Fernsehen waren Sie schon zu sehen.*

Ich bin natürlich froh, wenn meine Botschaft Gehör findet. Inzwischen interessieren sich verschiedene grössere Bauunternehmungen für das Projekt und ich bin bereits einige Male zu Vorträgen eingeladen worden. An einer GBI-Versammlung konnte ich mein Gesundheitsprojekt Gewerkschaftsvertretern aus der ganzen Schweiz vorstellen. Das war im Zusammenhang mit den Neat-Baustellen, auf denen in den kommenden Jahren einige tausend Leute beschäftigt sein werden. Auch an der Fachhochschule für Sozialarbeit in Brugg war ich schon zu Gast. Enttäuschend war für mich bisher einzige die Reaktion der SUVA: Drei ihrer Mitarbeiter waren vor längeren bei mir auf der Baustelle, seither scheint das Interesse erloschen. Dabei müsste doch ge-

rade der SUVA an der Verhinderung von Arbeits-Unfällen gelegen sein.

*Sehen Sie noch andere Möglichkeiten zur Gesunderhaltung der Bauarbeiter?*

Die wirkungsvollste, allerdings wenig realistische, wäre eine Reduktion der Arbeitszeit – vor allem der Samstagsarbeit, die heute in den Sommermonaten fast selbstverständlich ist. Sechs Tage pro Woche 10 bis 12 Stunden harte körperliche Arbeit sind einfach zuviel. Wichtig ist für Bauleute auch, genug zu trinken, weshalb ich die Mineralwasser-Aktion unserer Firma sehr begrüsse. Doch auch als Vorgesetzter hat man Einfluss auf das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter: Ich versuche meine Leute so zu führen, dass sie gerne zur Arbeit kommen. Ich übertrage ihnen soviel Kompetenz und Verantwortung, wie es ihren Fähigkeiten entspricht, und sie wissen, dass ich sie ernst nehme.

*Befürchten Sie nicht, dass Ihr Konzept von Unternehmerseite missbraucht werden könnte, um aus Arbeitnehmern noch mehr Leistung herauszupressen?*

Für die Unternehmungen ist ganz sicher die Aussicht auf eine Leistungssteigerung, auf weniger Unfälle und weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten der wichtigste Motivationsgrund, um ein solches Projekt zu unterstützen. Doch ich mache die Leute fitter und gesünder für sich selbst und nicht nur für ihre Firma. – Mein Motivator ist das Wissen, dass die Entspannungs- und Energieübungen nicht nur auf den Körper, sondern auf den ganzen Menschen wirken und ihm zu einer positiveren, kreativen und gesünderen Lebensgestaltung verhelfen. ■

## Kontakt:

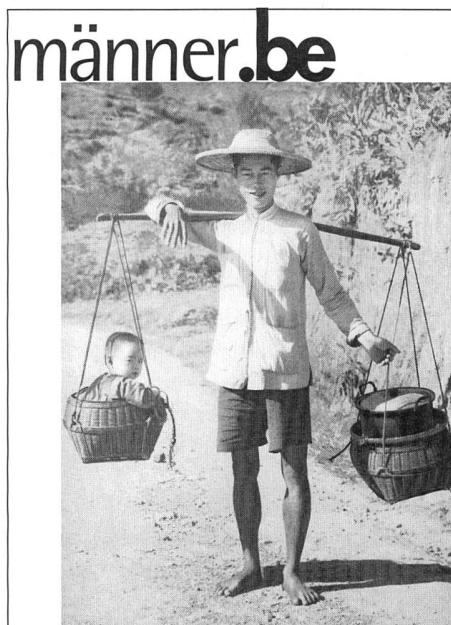
Firma Locher AG, Hans Peter Züger  
Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich  
Tel: 079 667 43 05

*«Die Schweiz hat wieder eine Männerzeitung,  
und was für eine: anregend, informativ, schön  
gestaltet!»*

Kritik des deutschen  
Fachmagazins Switchboard

*«Für Männer im Aufbruch und die in der Männer-  
arbeit tätigen Fachleute ist männer.be eine uner-  
lässliche professionelle Kommunikationsplattform.»*

René Setz, Projektleiter  
Männergesundheit, Radix



Thema 04/01: Der 50-Prozent-Mann  
Ab 1. Dezember auch am Kiosk

männer.be – die Schweizer Männerzeitung  
Neue Seiten für den emanzipierten Mann

Kostenlose Probeexemplare: männer.be, Breiteweg 1, 3006 Bern, Tel. 031 932 28 78  
Mail [maenner.be@gmx.ch](mailto:maenner.be@gmx.ch). Oder als kostenloser Download unter [www.maenner.be](http://www.maenner.be)