

Salzburgerin motiviert Mitarbeiter zum Sport

Fürs Joggen gibt es Pluspunkte, für Kuchen Abzug: Julia Steindl ist Ernährungsexpertin und mag Spiele. Das brachte sie auf eine Idee.

ANGELIKA WIENERROITHER

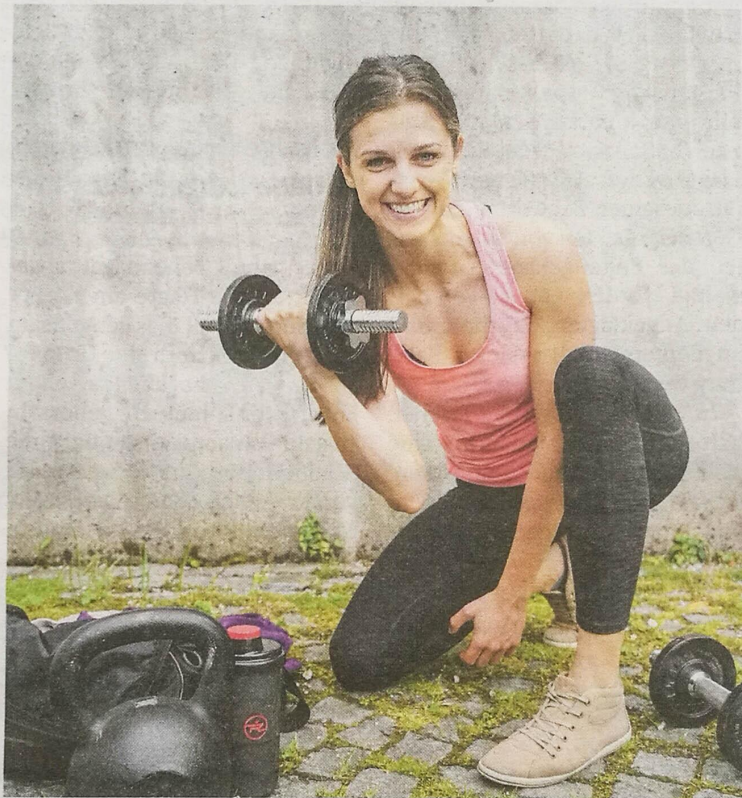
SALZBURG-STADT. Eigentlich weiß es ja jeder. Sieben Stunden Schlaf, Bewegung und Gemüse sind gesund. Dennoch fehlt im Büro-Alltag oft die Motivation dazu, den Kuchen beim Mittagsbuffet stehen zu lassen. Julia Steindl will das ändern.

Die 27-jährige Ernährungstrainerin hat die „Caprilife Office Challenge“ ins Leben gerufen, eine Herausforderung für Büromitarbeiter. In den kommenden 28 Tagen treten etwa die Angestellten einer Itzlinger Firma gegen die Kollegen aus dem Wiener Standort an: „Das Ziel ist es, die Motivation und die Leistung im Alltag zu steigern“, sagt die Salzburgerin. Das körperliche Wohlbefinden wird erhöht, ungesunde Angewohnheiten umgestellt. „Und die Teammitglieder motivieren sich gegenseitig.“

Ein Team besteht aus fünf bis zehn Kollegen, die Punkte in verschiedenen Kategorien sammeln: Trinken, Ernährung, Bewegung, Schlaf und persönliche Bedürfnisse. Wer etwa mehr als zwei Liter Wasser pro Tag trinkt, bekommt zwei Punkte. Für gesunde Ernährung trägt der Mitarbeiter sogar fünf Punkte ein. Es sei denn, er konnte dem Kuchen doch nicht widerstehen. „Für Süßes gibt es drei Punkte Abzug.“

Das führe zu einem System, das ein gesundes Leben belohne: „Ein Mitarbeiter hat erzählt, dass er sich an einem Tag schlecht ernährt hat. Er ist nach der Arbeit noch eine Runde laufen gegangen, für die zwei Extra-Punkte.“ Wer sieben Stunden schläft, wird ebenfalls belohnt. „Schlaf ist wichtig für die Regeneration“, sagt Steindl.

Am Ende der 28 Tage werden die Punkte zusammengezählt. Zusätzlich erfahren die Mitarbei-



Julia Steindl weiß um die Macht des Spiels.

BILD: SN/PRIVAT

ter, was der Monat bei ihnen bewirkt hat. Steindl führt am Anfang und am Ende der Herausforderung eine sogenannte Bioimpedanzanalyse (BIA) durch: Dabei misst sie Körperfett, Muskelmasse, Wasserhaushalt und die Zahl der stoffwechselaktiven Zellen. „Bei einem Mitarbeiter hat sich innerhalb eines Monats das Körperfett um drei Prozent reduziert“, sagt Steindl.

Aber wer garantiert, dass es so bleibt? Dass es nicht nach einem Monat doch wieder zu kalt, zu regnerisch, zu heiß oder man zu faul zum Laufen ist? „Meine Kunden können auch ein Consulting buchen“, sagt die 27-jährige Salzburgerin. Dabei schaut die Ernährungstrainerin in der Firma vorbei – und schickt jeden Montagmorgen einen Motivationsnewsletter aus.

Früher, erzählt Steindl, war sie auch eine Büro-Sitzerin. Acht Jahre lang hat sie in einer großen Salzburger Firma gearbeitet. Ernährung war ihr schon damals wichtig, weshalb sie sich zur Trainerin ausbilden ließ. Zusätzlich studierte sie Sport- und Eventmanagement.

Ihre Bachelorarbeit widmet sie dem Spielen: Gamification heißt das Phänomen, das beschreibt, dass Menschen sich am besten spielerisch motivieren lassen. Das brachte sie auf die Idee mit der „Office Challenge“. Seit 1. Juni ist die 27-Jährige selbstständig. Seither hat sie einige Workshops gehalten, um das Teamgefühl und die Motivation von Mitarbeitern zu erhöhen. „Ich wollte unbedingt etwas Soziales machen – und ganz meine Leidenschaft fokussieren.“