



Investition in Menschen

Body & Mind Initiative – dem Körper und Geist Gutes tun

Mit der Body & Mind Initiative setzt Sonova für seine Mitarbeitenden auf eine nachhaltige Gesundheitsprävention. Sport und Bewegung, Yoga und Entspannung, eine gesunde, ausgewogene Ernährung sowie eine regelmässige medizinische Vorsorge garantieren ein gesundes Arbeitsumfeld und eine hohe Zufriedenheit im Unternehmen.

Morgens, kurz nach neun Uhr. Gut gelaunt steht Mevina Caviezel, Corporate Sustainability Manager, vor dem Frühstücksbuffet im Bistromax, dem Sonova Personalrestaurant in Stäfa. Eine reichhaltige Auswahl an Obst, Müsli und den verschiedensten Getreidearten, die man hier frisch mahlen kann, machen ihr die Wahl schwer. Caviezel entscheidet sich für getrocknete Blaubeeren mit Mandelmilch, frischgemahlenem Buchweizen und Chia-Pudding. «Ich liebe diese Auswahl», sagt die 31-Jährige. «Das ist viel besser als daheim.» Sie legt grossen Wert auf gesunde Ernährung. «Ich bin froh, dass ich mich an meinem Arbeitsplatz abwechslungsreich ernähren kann.»

Das Bistromax ist gegen neun Uhr bereits gut gefüllt. Viele Mitarbeitenden zieht es in das gemütliche Personalrestaurant, um ein gesundes «Znüni» mit ersten Besprechungen zu verbinden. «Eine ausgewogene Ernährung ist zentral für die Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeitenden», sagt Caviezel. Als Verantwortliche für den Bereich Corporate Sustainability leitet sie unter anderem die Body & Mind Initiative, welche auf eine nachhaltige Gesundheitsprävention und das Wohlbefinden aller Sonova Mitarbeitenden weltweit setzt. Diese Initiative ruht auf mehreren Pfeilern: Ausgewogene Ernährung für alle Mitarbeitenden, Möglichkeiten für Sport und Entspannung am Arbeitsplatz sowie eine regelmässige medizinische Vorsorge für die Angestellten. «Unser Ziel ist, dass unsere Mitarbeitenden gesund, zufrieden und damit langfristig motiviert sind. Daher hat die Body & Mind Initiative für Sonova eine strategische Priorität», erklärt Caviezel.

In der Küche laufen bereits die Vorbereitungen für das Mittagessen auf Hochtouren. Hilfskoch Yousif Diler bereitet warme Falafel, Gemüseteigtaschen und Humus für das Salatbuffet vor. Koch Kumar Subramaniam brät 40 Kilogramm Hackfleisch für Spaghetti Bolognese an während nebenan Amely Schmitt, Köchin im 3. Lehrjahr, insgesamt 240 Kalbshacksteaks nacheinander in einer riesigen Pfanne wendet.

Täglich werden hier 650 bis 700 Mittagessen zubereitet. Von Stress und Hektik, wie man das aus anderen Grossküchen kennt, keine Spur. «Das Ganze ist ein sehr gut abgestimmter Prozess», erklärt Thomas Leu, Chef und Betriebsleiter des Personalrestaurants. In der Küche steht der 49-Jährige heute nicht mehr, er beschäftigt sich mit Strategie, Einkauf und Planung. «Es ist wie auf einem Kreuzfahrtschiff», sagt er schmunzelnd, «die Stimmung wird mit dem Essen gemacht.» Beim Einkauf setzt er auf lokale und nachhaltige Produkte – wenn möglich biologisch angebaut und nicht zu fetthaltig. Beim Angebot ist ihm Ausgewogenheit wichtiger als eine zu grosse Auswahl. «Wir sind 'Gäστεversteher', das heisst, wir versuchen eine breite Palette anzubieten, den bunten Teller, so dass für jeden etwas dabei ist.» Mittags können die Gäste auswählen zwischen rund 30 Salaten, einem grossen Gemüsebuffet und drei verschiedene Menüs.

Neben gesunder Ernährung sind Sport und Entspannung zwei weitere wichtige Pfeiler der Body & Mind Initiative. «Das bedeutet, dass wir sowohl sportliche Aktivitäten als auch Entspannung wie Yoga und Pilates in den Arbeitsalltag integrieren», sagt Corporate Sustainability Manager Caviezel. So können sich die Sonova Mitarbeitenden über Mittag einer der vielen Sportgruppen anschliessen und von Volleyball bis Squash zahlreichen Sportarten nachgehen. Auf dem Dach des Hauptgebäudes gibt es sogar einen Swimming Pool und eine Sauna. «Gerade weil viele Mitarbeitende am Schreibtisch arbeiten, ist regelmässige Bewegung ein grosses Bedürfnis. Mir selbst ist das ebenfalls sehr wichtig», sagt Caviezel. Regelmässig geht die 31-Jährige mit Teamkollegen über den Mittag im nahen Wald joggen.

Auch Thomas Bernhardsgrütter, Director Investor Relations, hat sich einer achtköpfigen Laufgruppe angeschlossen. Zwei bis drei Mal die Woche joggen die Teilnehmer mal sieben oder mal elf Kilometer. «Für mich ist das ein wichtiger Ausgleich und eine gute Gelegenheit, den Kopf auszulüften. Ich fühle mich am Nachmittag fitter und leistungsfähiger», sagt Bernhardsgrütter. Da er abends öfter länger arbeiten müsse, sei das praktisch die einzige Möglichkeit sportlich aktiv zu bleiben, so der 46-Jährige. Dadurch fällt zwar seine Mittagspause etwas kürzer aus, aber das nimmt er gern in Kauf. «Ich bin sehr froh, dass Sonova sportliche Aktivitäten fördert. Das ist ein grosses Plus.» Und er schätzt den Austausch in seiner Laufgruppe. «Da alle von uns in anderen Abteilungen arbeiten, ist es interessant zu erfahren, was dort gerade so läuft», sagt er.

«Das Badminton über den Mittag ist einer der wenigen Momente, wo ich mal nicht ans Geschäft denke», sagt Sascha Stocker. Der 39-Jährige arbeitet in der Rechtsabteilung als Associate General Counsel. Vor rund vier Jahren hat er sich mit ein paar Kollegen aus seiner Abteilung der Badminton-Gruppe angeschlossen. Zweimal pro Woche können sie die nahegelegene Mehrzweckhalle zum Badminton-Spiel nutzen. Für den Transport stellt Sonova extra einen Kleinbus zur Verfügung, den alle Sportler nutzen können. «Für mich ist der Sport ein wichtiger Energieschub, denn ohne regelmässiges Badminton werde ich träge», sagt Stocker. Auch er schätzt es sehr, dass Sonova ihm ermöglicht, seine Arbeit flexibel zu organisieren und die Mitarbeitenden ermuntert, über den Mittag Sport zu treiben: «Das ist ein grosser Benefit für mich.»

Wenn Oliver Appelhäuser, Systems Manager Corporate HR, an Fussball denkt, leuchten seine Augen. Jeden Mittwoch über den Mittag ist Anstoss in der Mehrzweckhalle. «Das ist bei uns allen ein geblockter Termin», sagt der 39-Jährige und lacht. «Alle», das sind zwischen zehn und 16 Fussballbegeisterte, darunter auch Mitglieder aus der Geschäftsleitung. «Aber Hierarchien spielen auf dem Fussballfeld natürlich keine Rolle», so Appelhäuser. Für Vereinssport hat er inzwischen keine Zeit mehr. Daher ist Appelhäuser umso glücklicher, seinem Lieblingssport am Arbeitsplatz nachgehen zu können.

Während Appelhäuser noch dem Ball nachjagt, treffen sich im Audimax 1 einmal in der Woche die Yogabegeisterten. Philipp Schneider, Director eSolutions Development, leitet die Gruppe und führt die 20 Mitarbeitenden durch ein anspruchsvolles Programm. Auf Englisch, damit auch diejenigen mitmachen können, die kein oder nur wenig Deutsch verstehen. Bei der «Gedrehten Krähe», einer schwierigen Übung, kommen die meisten an ihre Yoga-Grenzen. Nur auf den Armen in Schulterbreite abgestützt, werden Hüfte und Knie nach aussen gedreht. Der Oberkörper ruht auf den Armen und die Beine werden seitlich in die Luft gestreckt.

Gelächter als ein paar Teilnehmer auf ihrer Matte umkippen. «Macht nix», sagt Schneider, «Lachen ist wichtig im Leben.» Der 49-Jährige betreibt seit 14 Jahren Yoga. «Ich bemühe mich, so zu unterrichten, dass alle mitkommen, egal wie lange sie Yoga machen.» Und wichtig sei nicht, wie eine Übung aussehe, sondern wie sie sich anfühle.

Die Yogastunde endet mit «Savasana», der Ruhehaltung im Liegen, welche für Tiefenentspannung sorgen soll. Tatsächlich: Überall gelöste Gesichter. Für Fabia Müller, Product Managerin bei der Sonova Marke Phonak, ist die Yogastunde das Highlight der Woche: «Das ist eine wertvolle Pause für Körper, Geist und Seele.» Die 33-Jährige macht seit ihrer Jugend Yoga und hat erst in diesem Monat bei Sonova angefangen. «Ich bin so froh, dass es hier eine Yoga-Gruppe gibt», sagt sie und fügt hinzu: «Der Philipp macht das super, ein tolles Angebot.» Völlig gelassen und energiegeladen gehe sie nun in den Nachmittag und ins nächste Meeting, sagt Müller zum Abschied.

Der Organisationsaufwand für die Sportgruppen ist minimal, alle Gruppen koordinieren ihre Termine und Aktivitäten selbst. Bei Bedarf unterstützt Sonovas Personalabteilung die Mitarbeitenden auch mit einem finanziellen Zuschuss für Sportgeräte. «Bei uns soll das Arbeiten Spass machen, und wir freuen uns sehr über die rege Beteiligung», sagt Corporate Sustainability Manager Mevina Caviezel. «Denn neben dem Effekt auf Fitness und Gesundheit stärken die sportlichen Aktivitäten auch den Zusammenhalt der Mitarbeitenden», fügt sie hinzu.