

# Wer sich fit hält, findet leichter einen Job

Der Passivität entkommen: Arge lud ein zum Gesundheitstag und regte zu mehr Bewegung und Sport an



weil sie in Passivität zu versinken drohen, erklärt Arge-Geschäftsführer Claus-Dieter Rückel.

Die Gefahren: Man greift im Übermaß zu Genuss- und Rauschmitteln, wird depressiv und vernachlässigt die eigene Gesundheitsfürsorge. Wer nicht fit ist, hat aber auch schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Aus diesem Grund organisierten die Arge und der „Pakt50 für Nürnberg und Fürth“ den Gesundheitstag, zu dem 300 Interessierte und Arbeitslose kamen. Sie ließen sich nicht nur beraten, sondern hörten auch Vorträge, etwa über Rauchentwöhnung und seelische Gesundheit, und nahmen regen Schnupperkursen teil: Die Angebote reichten hier von der Rückenschule über Tai Chi bis Yoga.

## 20 Euro Kursgebühr sind zu viel

Betont wurde immer wieder, wie wichtig es sei, sich zu bewegen, Sport zu treiben. Wer mit Langzeitarbeitslosen sprach, erfuhr aber auch, dass selbst geringe Kosten für Kurse und Sportvereine abschrecken angesichts des niedrigen Hartz-IV-Satzes.

„20 Euro für einen Yogakurs sind schon ein Problem“, sagte eine 53-Jährige. Ein anderer Arbeitsloser, der unter Rückenschmerzen leidet, betonte ebenfalls, dass er nur kostenlose Angebote annehmen kann.

Gratishilfe gibt es durchaus: Krankenkassen bieten Mitgliedern oft kostenlose Kurse an, bei der AOK etwa lernt man gratis, preiswert und oben drein gesund einzukaufen. Die Kassen erstatten in vielen Fällen auch bis zu 80 Prozent der Kosten gesundheitsfördernder Kurse von Trägern wie dem Bildungszentrum. Aus gutem Grund: Langzeitarbeitslose verursachen überproportional hohe Kosten im Gesundheitssystem, sagt Arge-Chef Rückel. Also müssten Prävention und Eigenverantwortung mehr gefördert werden.

ANDREAS DALBERG

Die „Selbsthilfegruppe Hypertonie“ misst Blutdruck und erklärt, wie man hohe Werte reduzieren kann. F.: Eduard Weigert

Fit zurück ins Berufsleben: Bei einem Gesundheitstag im „Südpunkt“ haben Langzeitarbeitslose Tipps bekommen, wie sie gesund bleiben oder wieder werden können.

Die Besucher drängeln sich im großen Saal des „Südpunkts“ an und zwischen 20 Infoständen, an denen sie sich von Krankenkassen und Sportver-

den, auf ihr gebetteltes Selbstwertgefühl. Wird nämlich die eigene Arbeitskraft „von der Gesellschaft nicht angenommen“, so drückte es Bürgermeister Horst Förther aus, kann das die Gesundheit stark belasten. Umso mehr, je länger die Arbeitslosigkeit dauert. Der Alltag von Betroffenen ist ja meist „abwechslungsarm und langweilig“. Und sie fühlen sich erschöpft,

und sie fühlen sich erschöpft,