



Zeitbombe im Betrieb: Das Metabolische Syndrom

Strategien und Hinweise für Unternehmen



Das Metabolische Syndrom	2
Übergewicht hat gravierende Folgen	4
Gesundheitsrisiken selbst gemacht	5
Krankheit verursacht Leid und Kosten.....	6
Grenzen erkennen, Lösungen schaffen	7
Gefährdungen von Mitarbeitern erkennen	8
Lebensstil ändern	10
Gesundheitsförderung lohnt sich	12

Fit im Job – es lohnt sich

Mit betrieblichen Risiken können Sie umgehen: Auftragsrückgänge, Kreditprobleme, Fachkräftemangel – das sind Herausforderungen, die vertraut und zu bewältigen sind. Ein Problem, das den Betrieb langfristig ebenso schwächen kann, wird jedoch oft spät erkannt und nicht professionell gelöst, das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Dabei kennt fast jeder diese Fälle aus seinem Alltag: Ein langjähriger Mitarbeiter erleidet einen Herzinfarkt, fällt monatelang aus oder kommt gar nicht wieder. Auch wenn jeder Mitarbeiter in erster Linie selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist: Die Folgen einer unvernünftigen Lebensweise treffen nicht nur den Einzelnen, sondern auch das Unternehmen. Fehlzeiten verursachen Kosten durch Entgeltfortzahlungen und Ersatzpersonal sowie organisatorische und fachliche Engpässe.

Das Thema Gesundheit sollte also auch jeden verantwortlichen Unternehmer oder Geschäftsführer beschäftigen. Denn Möglichkeiten, als Personalverantwortlicher Einfluss auf die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu nehmen, gibt es viele: Das kontinuierliche Angebot von BGF-Maßnahmen im Betrieb, ein ausgewogenes Ernährungsangebot in der Kantine, eine gute betriebsärztliche Betreuung, freiwillige Check-ups und Stressbewältigungsseminare helfen, die durch Krankheit bedingten Ausfälle zu minimieren und das Krankheitsrisiko in einem Unternehmen realistisch einzuschätzen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie für dieses Thema sensibilisieren und Lösungen aufzeigen, wie Sie Stress und unnötige Ausgaben auf ein Minimum reduzieren.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit – es lohnt sich.

Ihre



Prof. Dr. med. Karl-Otto Bischoff
Kardiologe
Mitglied des Wissenschaftlichen
Beirates beim BGF-Institut



Heinz Kowalski
Geschäftsführer des BGF-Instituts

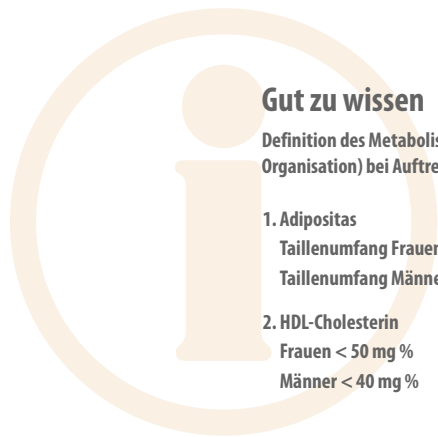


Eine gefährliche Volkskrankheit

Das Metabolische Syndrom

Rund 20 Millionen Menschen sind in Deutschland vom sogenannten Metabolischen Syndrom betroffen. Die Volkskrankheit setzt sich aus Erkrankungen zusammen, die sich gegenseitig bedingen und deshalb oft in Kombination miteinander auftreten: erhöhte Blutfettwerte, erhöhter Blutdruck, erhöhter Blutzucker und Übergewicht am Bauch. Wenn mindestens drei der genannten Risikofaktoren auftreten, spricht man vom Metabolischen Syndrom, also einer Krankheit, die mit dem Stoffwechsel zusammenhängt. Als Folgeerkrankung kann Arteriosklerose auftreten, die zu Schlaganfall und Herzinfarkt führt. Und das nicht zu selten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland Todesursache Nummer eins.

Die einzelnen Faktoren des Metabolischen Syndroms können lange Zeit unbemerkt bleiben. Doch wenn sie in Kombination miteinander auftreten, stellen schon leicht erhöhte Werte ein gesundheitliches Risiko dar.



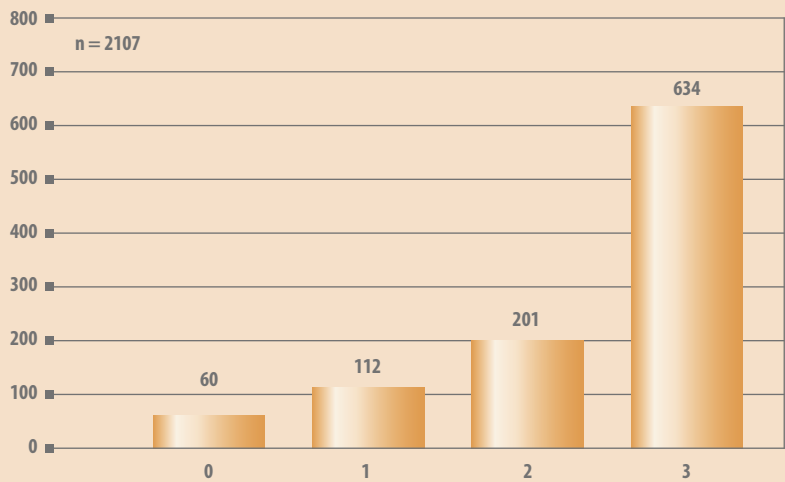
Gut zu wissen

Definition des Metabolischen Syndroms nach der WHO (World Health Organisation) bei Auftreten von mindestens drei von fünf Faktoren:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Adipositas
Taillenumfang Frauen > 88 cm
Taillenumfang Männer > 102 cm | 3. Triglyceride
> 150 mg % |
| 2. HDL-Cholesterin
Frauen < 50 mg %
Männer < 40 mg % | 4. Blutdruck
> 130/85 mmHg |
| | 5. Nüchternblutzucker > 110 mg % |

80 Prozent aller Patienten mit Metabolischem Syndrom sind übergewichtig. Und Übergewicht steigert das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutzucker. Übergewichtige Personen sollten sich deshalb regelmäßig beim Hausarzt oder im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitstages untersuchen lassen. Die Untersuchung ist nicht kompliziert: Notwendig sind lediglich eine Waage, ein Zentimetermaß, ein Blutdruckmessgerät und ein Teststreifen zur Zuckerbestimmung. Der beste Schutz ist natürlich, Übergewicht erst gar nicht entstehen zu lassen beziehungsweise frühzeitig etwas dagegen zu unternehmen.

Nicht nur das Körpergewicht selbst, sondern auch die Körperfettverteilung ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. Bauchfett stellt ein größeres Gesundheitsrisiko dar als Übergewicht an anderen Körperteilen. Die aussagekräftigste Methode zur Feststellung des gesundheitlichen Risikos durch Übergewicht ist deshalb die Messung des Taillenumfangs. Ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht bei Männern bei einem Taillenumfang von mehr als 102 Zentimetern, bei Frauen bei einem Taillenumfang von mehr als 88 Zentimetern.



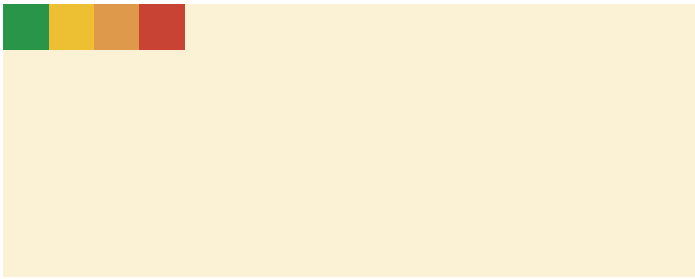
Anzahl der Risikofaktoren und Herzinfarkt-Erkrankungen innerhalb von zehn Jahren bei 30- bis 59-jährigen Männern

- Risikofaktoren:
- Cholesterin über 200 mg/dl
 - systolischer Blutdruck über 150 mmHg
 - mehr als zwei Zigaretten pro Tag



Gut zu wissen

- Metabolismus: den Stoffwechsel betreffend
- Adipositas: Fettleibigkeit
- HDL-Cholesterin: High Density Lipoprotein (= gutes Cholesterin)
- LDL-Cholesterin: Low Density Lipoprotein (= schlechtes Cholesterin)
- Triglyceride: Neutralfett, 90% des mit der Nahrung aufgenommenen Fettes gehört zu den Triglyceriden.



Der Anfang vom Übel

Übergewicht hat gravierende Folgen

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel ständig erhöht ist. Der Körper ist gezwungen, mehr Insulin auszuschütten, um die Blutzuckerkonzentration zu senken. Dadurch tritt eine Gewöhnung der Zellen an den erhöhten Insulinspiegel ein; sie werden resistent gegen die Insulinwirkung. Besonders die Fettzellen im Bauchbereich verstärken die Insulinresistenz. Der Körper muss noch mehr Insulin herstellen, bis die Insulinproduktion zusammenbricht oder nicht mehr hoch genug ist, um den Blutzucker ausreichend zu senken. Ein Diabetes Typ 2 ist entstanden.

Das ist nur ein Beispiel. Übergewicht ist die Ursache für viele Krankheiten mit gravierenden Folgen. Eine gesunde Ernährungsweise hilft, Übergewicht zu reduzieren, Blutfettwerte und Blutzuckerkonzentrationen zu senken sowie den Blutdruck positiv zu beeinflussen. Regelmäßige Bewegung unterstützt diese Effekte und trägt entscheidend zum Stressabbau bei.

Jugendliche erkranken an Altersdiabetes

Der Diabetes Typ 2 wurde früher auch als Alterszucker bezeichnet. Diese Bezeichnung trifft längst nicht mehr zu. Bei immer mehr Menschen mit Übergewicht wird die Erkrankung bereits im jüngeren Erwachsenenalter festgestellt. Seit einigen Jahren wird sogar eine Zunahme von Diabetes Typ 2 unter Kindern und Jugendlichen beobachtet. Etwa sieben Prozent aller übergewichtigen Jugendlichen sind heute von einer Störung des Zuckerstoffwechsels betroffen. Oftmals finden

sich schon bei diesen jungen Patienten erhöhte Blutdruckwerte und eine Fettstoffwechselstörung, die bereits im mittleren Erwachsenenalter zu einer ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankung führen wird. In den USA ist die Zahl der Diabetesfälle Typ 2 in dieser jungen Altersgruppe in den letzten 20 Jahren um das Zehnfache angestiegen. Für Europa wird ein ähnlicher Trend erwartet.

Folgen eines neuen Lebensstils

In Deutschland liegt die Zahl der bekannten Diabetesfälle insgesamt in allen Altersgruppen bei 8,3 Prozent, das sind etwa sieben Millionen Menschen (Internationaler Diabetes Verband, 2007). Hinzu kommt eine hohe Dunkelziffer, die bei Erwachsenen auf rund 50 Prozent geschätzt wird. Dies bedeutet, dass es in Deutschland derzeit bereits weit über zehn Millionen Diabetes-Erkrankte gibt. Experten gehen davon aus, dass sich die Zahl der Diabetiker in den nächsten zehn Jahren verdoppeln wird. Die Ursachen liegen vor allem im Lebensstil:

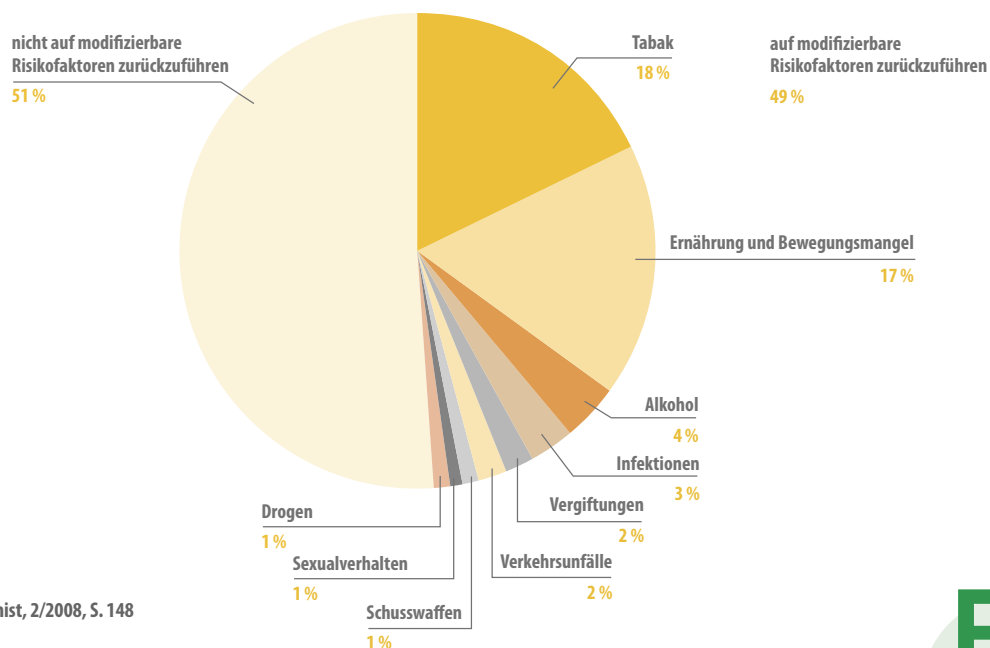
- die drastische Zunahme von Übergewicht,
- der vermehrte Konsum von Fast-Food, von Nahrungsmitteln und Getränken mit geringem Nährwert und hohem Fettanteil,
- die Reduzierung von aktiver körperlicher Bewegung und
- der allgemeine Anstieg der Lebenserwartung.

Nikotin, Alkohol, falsche Ernährung

Gesundheitsrisiken selbst gemacht

Eine Untersuchung zu den Gesundheitsrisiken amerikanischer Bürger im Jahre 2000 zeigt eine Tendenz, die sich auch auf die deutsche Bevölkerung übertragen lässt: Rund 51 Prozent der Todesfälle sind auf Faktoren zurückzuführen, die wir nicht beeinflussen können, die restlichen 49 Prozent aber auf vermeid-

bare Faktoren. Das heißt, fast die Hälfte aller untersuchten Fälle ist an Krankheiten gestorben, die ganz überwiegend auf den Lebenswandel zurückzuführen sind. Ursachen sind unter anderem Nikotin, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Alkoholkonsum.



BGF-Grafik nach: Der Internist, 2/2008, S. 148



Ist Gesundheit Privatsache?

Unternehmen werden aktiv

Ein veränderter Lebenswandel hat in den vergangenen Jahren zu einer Erhöhung der Gesundheitsrisiken geführt. Das Thema beschäftigt zunehmend auch die Führungsgremien von Unternehmen, zu Recht. Ist das persönliche Gesundheitsverhalten des Arbeitnehmers das Hauptübel oder macht auch ein ungesundes Arbeitsklima krank? Sieben Fragen, die sich Personalverantwortliche heute stellen müssen:

1. Gibt es eine Fürsorgepflicht des Arbeitgebers zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz?
2. Sind gesunde Mitarbeiter messbar leistungsfähiger und leistungsbereiter?
3. Lässt sich für vorzeitig ausgeschiedene Fachleute am Arbeitsmarkt kurzfristig Ersatz finden?
4. Was kostet ein krankheitsbedingter Fehltag das Unternehmen?
5. Hat das Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements genügend Plätze für leistungsgewandelte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?
6. Hat das Unternehmen eine Gesundheitskultur, durch die Gesundheit gefördert und Krankheit reduziert wird?
7. Wie kann das Unternehmen die Eigenverantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit fördern?



Ein Beispiel

Krankheit verursacht Leid und Kosten

Werner P. ist 48 Jahre alt, seit 20 Jahren im Betrieb und hat eigentlich noch 17 Jahre bis zur Rente. Die Wahrscheinlichkeit, dass er bei Beibehaltung seines Lebensstils einen Herzinfarkt erleiden wird, ist allerdings hoch. Das zeigt eine Berechnung nach dem Procam Risikoscore:

Beruf:	Gabelstaplerfahrer
Alter:	48 Jahre
Körpergewicht:	109 kg
Körpergröße:	177 cm
Bauchumfang:	122 cm
BMI:	36 kg/m ²
Nikotin:	20 Zigaretten / Tag
Cholesterin, gesamt:	290 mg %
LDL:	218 mg %
HDL:	43 mg %
Triglyceride:	180 mg %
Nüchternblutzucker:	130 mg %
Diabetes mellitus:	ja, seit drei Jahren bekannt
systol. Blutdruck:	165 mm Hg unter blutdrucksenkenden Medikamenten
Herzinfarkt in der Familie:	ja

Das Risiko von Werner P., in den nächsten zehn Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden, liegt bei 57 Prozent. Schon jetzt verursacht er pro Jahr erhebliche Kosten:

Untersuchungen (Kardiologe, Allgemeinarzt, Diabetologe, Radiologe, EKG, Ultraschall, Labor etc.)	ca. 1.600 €/Jahr
Behandlung des Diabetes mellitus	5.300 €/Jahr
Behandlung des Bluthochdrucks	150 €/Jahr
Cholesterinsenker	150 €/Jahr
<hr/>	
	ca. 7.200 €/Jahr

Nicht einkalkuliert wurden in diese Rechnung die Kosten für Arbeitsausfall, Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall, Folgeerkrankungen wie Gicht, Gelenksbeschwerden, Herzleistungsschwäche, Bandscheibenschäden, Nierenschäden, Arteriosklerose und Frühverrentung.

Prof. Dr. Holger Pfaff, Universitätsklinik Köln

Verhalten ändern ist mühsam

Gesundheitlich problematisches Verhalten ist oft Gewohnheitsverhalten, das sozial eingeübt wurde und zum Teil auch genetisch bedingt sein kann. Der Verhaltensänderer kann es mit drei Feinden der Verhaltensänderung zu tun haben: der Macht der Gewohnheit, der Macht der Bezugsgruppe und der Macht der Gene.

Die Macht der Gewohnheit

Maßnahmen zur Verhaltensänderung sollten daher in erster Linie darauf abzielen, die soziale Einübung des falschen Verhaltens zu verhindern. In zweiter Linie geht es darum, das bereits eingeübte Verhalten durch individualisierte Strategien

der Verhaltensänderung wieder zu verlernen. Dieser Prozess kann und sollte professionell unterstützt werden. (...) Werden dabei die sozialen Strukturen nicht angepasst, in denen das Verhalten angewendet werden soll, so ist dies ein Fehler.

Es müssen zum Beispiel die Normen und Werte der Bezugsgruppe, die das falsche Verhalten fördern, geändert werden, will man einen dauerhaften Erfolg erzielen. Struktur und Verhalten müssen gleichzeitig so geändert werden, dass das neue „gute“ Verhalten angewandt und eingeübt werden kann.

Prof. Dr. Holger Pfaff, Medizinische Fakultät der Universitätsklinik Köln, in: „Status und Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung“, Themenband V des BGF-Instituts



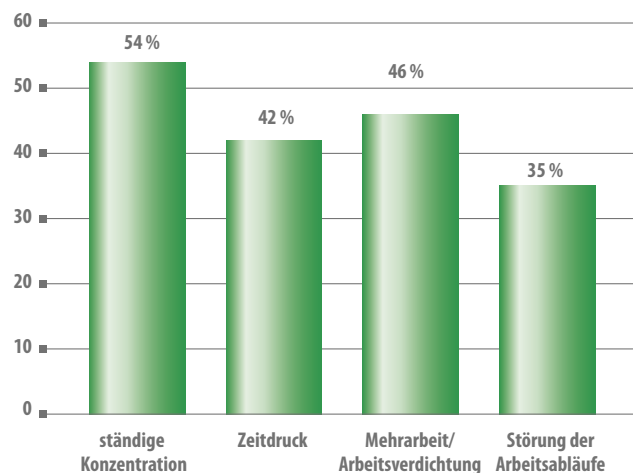
Als Geschäftsführer oder leitender Mitarbeiter eines Unternehmens können Sie einiges tun, damit das Arbeitsklima in Ihrem Betrieb nicht die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter belastet. Einige Vorschläge:

- Achten Sie bewusst auf die Grenzen der Belastbarkeit. Sprechen Sie Ihre Mitarbeiter an, wenn Sie glauben, dass die Arbeitsbelastung zu hoch ist. Überlegen Sie, wie Sie für Entlastung sorgen und Druck nehmen können.
- Verhalten Sie sich in stressfreien Zeiten Ihren Mitarbeitern gegenüber großzügig. Gewähren Sie einen großzügigen Überstundenausgleich – die nächste Arbeitsspitze kommt bestimmt.
- Sprechen Sie Lob und Anerkennung aus. Bei einem Mitarbeiter, der sich nicht fair behandelt fühlt, erhöht sich das Risiko zu erkranken um den Faktor 4.
- Befragen Sie Ihre Mitarbeiter zu Problemen in der Projektsteuerung, in den Arbeitsabläufen und im Team.
- Nehmen Sie sich die Zeit, richtig zuzuhören, wenn Mitarbeiter mit Problemen zu Ihnen kommen.
- Bieten Sie entspannende Sportangebote im Betrieb an, in der Mittagspause oder nach Arbeitsschluss.
- Wenn Sie die räumlichen Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten in Ihrem Betrieb nicht haben, verschenken Sie zu den Feiertagen Gutscheine für einen Fitness-Club.

- Bieten Sie für Arbeitsteams, die anstrengende Aufgaben zu bewältigen haben, Entspannungseinheiten unter Anleitung eines Gesundheitscoaches an. Dieser sollte auf jeden Fall von außen kommen und auf individuelle Probleme in der Gruppe eingehen.

Bedenken Sie grundsätzlich: Eine Verhaltensänderung ist nur dann zu erzielen, wenn Sie den Einzelnen auch mit der richtigen Information erreichen. Dies setzt vertrauliche, individuelle Gespräche voraus. Auf diese Aufgabe bereiten wir Sie als BGF-Institut im Rahmen unseres Seminarprogramms gerne vor. Investieren Sie die Zeit – es lohnt sich.

Stressfaktoren laut Mitarbeiterumfragen im Jahr 2008





Bewusst mit Risiken umgehen

Gefährdungen von Mitarbeitern erkennen

Mit Hilfe eines einfachen Fragebogens können sehr schnell Gefährdungen erkannt und Schritte zum gesunden Lebensstil eingeleitet werden. Ziel dieses Weges ist es, Risiken, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen, zu vermeiden. Denn: Die meisten Risikofaktoren sind vermeidbar oder zumindest beeinflussbar.

Fragen zur Primärprophylaxe

1. Rauchen Sie? Wenn ja, wie viel:
2. Ernähren Sie sich fettreich? (oft Imbissbude, McDonald's, Süßigkeiten, Kuchen?)
3. Sind bei Familienangehörigen hohe Cholesterinwerte bekannt?
4. Leiden Sie unter hohen Blutdruckwerten?
5. Wann wurde zuletzt Ihr Blutzuckerspiegel bestimmt?
6. Leiden Familienangehörige unter Diabetes mellitus?
7. Wie groß sind Sie, was wiegen Sie?.....
8. Wie oft treiben Sie Sport? Gehen Sie oft zu Fuß, statt das Auto zu benutzen?.....
9. Haben Sie viel Stress? Mussten Sie in den letzten Jahren Schicksalsschläge erleiden?.....
10. Ist ein Familienangehöriger (1. oder 2. Grades) herzkrank? (Herzinfarkt, KHK, Bypass-Operation)
11. Leiden Sie immer wieder an Beschwerden im Brustbereich (Angina pectoris) oder in den Beinen (Schaufensterkrankheit)?
12. Wurden Sie schon mal wegen Herzinfarkt oder Verdacht auf Herzinfarkt behandelt?

Gut zu wissen

systolischer Blutdruck: < 135 mmHg
diastolischer Blutdruck: < 90 mmHg

kardiovaskuläres Risiko: Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislaufkrankung innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erkranken

Aus der Analyse der Risiken ergeben sich sechs Verhaltensänderungen, die zu einem gesunden Lebensstil ohne vermeidbare Krankheitsrisiken führen: regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Gewichtsabnahme, mehr Bewegung, kein Nikotin, wenig Alkohol und Methoden zur Stressbewältigung. Wer bereit ist, sein Verhalten zu ändern, kann kardiovaskuläre Risikofaktoren tatsächlich weitgehend vermeiden. Was das genau bedeutet, ist im Einzelnen beschrieben:

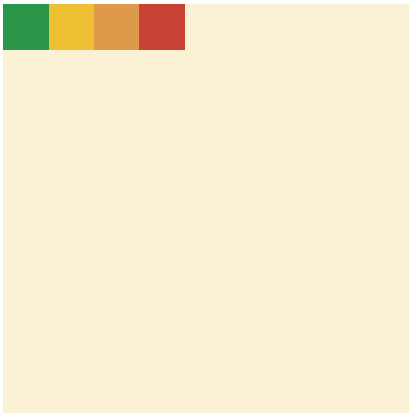
- Vorsorgeuntersuchungen:** Regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, zum Beispiel beim Gesundheitstag im Unternehmen.
- Gewichtsabnahme:** Diese Maßnahme ist besonders bei Übergewicht am Bauch notwendig. Der Taillenumfang sollte bei Frauen 88 Zentimeter und bei Männern 102 Zentimeter nicht überschreiten.
- Stress bewältigen:** Stress am Arbeitsplatz kann zur Entstehung eines Herzinfarktes beitragen. Hohe Verantwortung, Zeitdruck und Arbeitsverdichtung sind die größten Stressoren. Chronischer Stress führt darüber hinaus zu negativem Verhalten wie Rauchen, übermäßigem Essen, Aggressivität und Schlaflosigkeit, das weitere Gesundheitsschädigungen nach sich zieht.



Gesicherte kardiovaskuläre Risikofaktoren

unbeeinflussbare Risikofaktoren	beeinflussbare Risikofaktoren	vermeidbare Risikofaktoren
<ul style="list-style-type: none"> Alter Geschlecht erbliche Belastung 	<ul style="list-style-type: none"> hohes LDL-Cholesterin niedriges HDL-Cholesterin Triglyceride > 200 mg/dl Lipoprotein (a) Erhöhung > 35 mg/dl Hypertonie Diabetes mellitus Harnsäure > 6 mg/dl 	<ul style="list-style-type: none"> Rauchen Bewegungsmangel Übergewicht > 10 % erhöhter Alkoholkonsum erhöhter Kochsalzverbrauch krankmachender Stress

- Mehr Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität, zum Beispiel dreimal pro Woche 30 Minuten zügig gehen, senkt das Risiko der Schädigung der Herzkranzgefäße um 15 Prozent. Auch erhöhte Alltagsbewegung trägt zu deutlich mehr Gesundheit bei.
- Kein Nikotin:** Rauchen verursacht unter anderem eine Verengung und Verkalkung der Blutgefäße. Chronische Gefäßwandentzündungen, Bluthochdruck und schlechte Durchblutung sind die Folgen; das Infarktisiko steigt. Daneben kommt es zu einer Zunahme von Krebserkrankungen.
- Alkohol reduzieren:** Der Genuss von Alkohol ist weit verbreitet und in kleinen Mengen auch nicht schädlich (bei Männern bis 40 Gramm (= ein viertel Liter Wein) und Frauen bis 25 Gramm / Tag (= ein achtel Liter Wein)). Ein übermäßiger Alkoholkonsum führt jedoch zu Fehlleistungen, die Arbeitsqualität sinkt; Unfälle und Aggressionen, aber auch Krebserkrankungen nehmen zu. In Deutschland gibt es rund 1,7 Millionen Alkoholabhängige; 40.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des erhöhten Alkoholkonsums.



Neue Wege

Lebensstil ändern

Wer seinen Lebensstil ändert, wird schnell und spürbar belohnt. Regelmäßige Bewegung, Entspannungsübungen und eine gesunde Kost verändern das Lebensgefühl innerhalb weniger Wochen. Aber vor allem auch langfristig hat die Umstellung positive Auswirkungen: Durch den Verzicht auf Nikotin oder durch die richtige Ernährung erreichen Sie mehr als durch kostenintensive Medikamente.

Auswirkungen von Lebensstiländerung und medikamentöser Therapie auf das koronare Risiko

Maßnahmen	RRR ⁽¹⁾	NNT ⁽²⁾
Lebensstiländerung:		
Beendigung des Rauchens	35 %	62
regelmäßige körperliche Aktivität	25 %	136
koronarprotektive Ernährung	45 %	19–33
Medikamente:		
Statine (Simvastatin)	21 %	164
Antikoagulantien (Aspirin)	18 %	167
Betablocker	23 %	83
ACE-Hemmer (Captopril)	26 %	70



Gut zu wissen

koronares Risiko:

Risiko, durch schädigendes Verhalten die für die Blutversorgung des Herzens zuständigen Herzkranzgefäße zu schädigen mit der Endfolge eines Herzinfarktes

koronarprotektive Ernährung:

Bestimmtes Ernährungsverhalten, zum Beispiel mediterrane Ernährung (viel Gemüse, Fisch, Salate, Nüsse etc.), schützt die Herzkranzgefäße.

endotheliale Funktion:

Regulationsfähigkeit der Blutgefäße

⁽¹⁾ = relative Risikoreduktion (Lestra et al., 2005). Beispiel: Das Risiko eines Herzinfarktes wird um 35 % gesenkt, wenn alle Beteiligten der Versuchsgruppe aufhören zu rauchen.

⁽²⁾ = Anzahl der Patienten, die die entsprechende Maßnahme durchführen müssen, damit ein Todesfall vermieden wird (Kolenda 2005). Beispiel: Wenn 62 Patienten aufhören zu rauchen, wird damit ein Todesfall vermieden.

In Bewegung kommen

Ein regelmäßiges körperliches Training ist ein weiterer wichtiger Baustein, der zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt. Sie sollten dafür

- zwei- bis viermal wöchentlich sportlich aktiv sein und jeweils mindestens 30 Minuten trainieren
- mäßig intensiv trainieren (laufen ohne zu schnaufen)
- Ausdauersportarten bevorzugen
- am besten in Gemeinschaft Sport treiben
- nicht phasenweise, sondern wirklich ein Leben lang regelmäßig trainieren
- die Alltagsaktivitäten, wie Treppensteigen, Fahrrad fahren, zu Fuß zum Bäcker gehen, erhöhen

Der Aufwand lohnt sich auch hier. Die Folgen regelmäßiger sportlicher Betätigung sind beeindruckend:

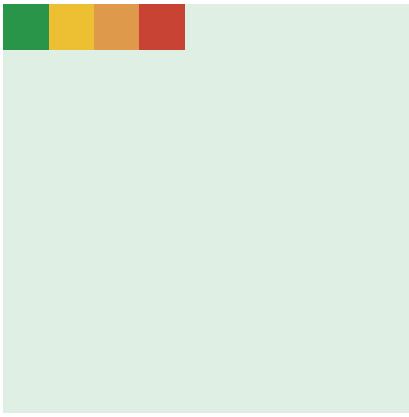
- Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 25 bis 30 Prozent
- Reduktion von Übergewicht, erhöhtem Blutdruck und Insulinresistenz
- Reduktion des Osteoporose-Risikos
- Reduktion des Krebsrisikos
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der Stressresistenz
- Stärkung der Entspannungsfähigkeit
- Stärkung der endothelialen Funktion
- Senkung des LDL-Cholesterins
- Erhöhung des HDL-Cholesterin



Gewicht reduzieren

Ähnlich positive Auswirkungen hat die Gewichtsreduktion auf das Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit. Zehn Kilo Gewicht weniger sind ein großes Plus für die Gesamtgesundheit. Die Belohnung, die man für eine – zugegebenermaßen zunächst mühevoll – Ernährungsumstellung bekommt, ist überzeugend:

- Abnahme der Krebssterblichkeit um 40 Prozent
- Abnahme der diabetes-assoziierten Sterblichkeit um 30 Prozent
- Abnahme der Gesamtsterblichkeit um 20 Prozent
- Senkung des diastolischen Blutdrucks um 10 mmHg
- Senkung des systolischen Blutdrucks um 20 mmHg
- Senkung der Nüchternglucose um 50 Prozent
- Senkung der Triglyceride um 30 Prozent
- Senkung des LDL-Cholesterins um 15 Prozent
- Senkung des Gesamtcholesterins um 10 Prozent
- Zunahme des HDL-Cholesterins um 8 Prozent



Unternehmen werden aktiv

Gesundheitsförderung lohnt sich

Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung haben einen Kosten-Nutzen-Effekt für Unternehmen, der mindestens in der Größenordnung 1:2 liegt. Wer unternehmerisch denkt, muss nicht weiter überzeugt werden. Prävention und bewusster Umgang mit vorhandenen Problemen lohnen sich auf jeden Fall und für jedes Unternehmen. Bedenken Sie: Für jeden Euro Investition erhalten Sie zwei Euro zurück.

Konkrete Ansatzpunkte

Sie brauchen den Weg zu mehr Gesundheit im Unternehmen nicht allein zu entwickeln. In Zusammenarbeit mit der AOK und deren BGF-Institut erhalten Sie Analysen und konkrete Anleitungen. Einige Vorschläge:

- Sprechen Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an, die durch hohe Fehlzeiten, Aggressionen oder ein Übermaß an Überstunden auffallen.
- Nutzen Sie die betriebsärztliche Betreuung auch über die Mindesteinsatzstunden hinaus.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitern regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen an.
- Bauen Sie Stress ab, indem Sie Lösungen für Arbeitsspitzen suchen und Stressbewältigungskurse organisieren.
- Veranstalten Sie regelmäßig Gesundheitstage im Betrieb.
- Bauen Sie betriebliche Sportgemeinschaften zum Gesundheitsangebot für die gesamte Belegschaft aus.
- Unterstützen Sie die Nichtraucher in Ihrem Unternehmen. Bieten Sie Nichtraucherkurse für alle an, die mit dem Rauchen aufhören wollen.
- Lassen Sie ein Ergonomiegutachten erstellen, optimieren Sie die Arbeitsplätze und bieten Sie Trainings für rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz an.
- Organisieren Sie Vorträge und Workshops zum Thema Work-Life-Balance.
- Nutzen Sie das betriebliche Eingliederungsmanagement und Rückkehrgespräche nach längerer Krankheit, um den Arbeitsplatz gemeinsam mit dem Arbeitnehmer gesundheitsfördernder zu gestalten.
- Arbeiten Sie mit guten Sportstudios oder Sportvereinen zusammen. Aktivieren Sie Ihre Mitarbeiter, an Firmenläufen und ähnlichen Veranstaltungen teilzunehmen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kantinenleiter über ein gesundes Speisenangebot mit viel Gemüse, Ballaststoffen, Salaten, Fisch, magerem Fleisch, wenig Fett.

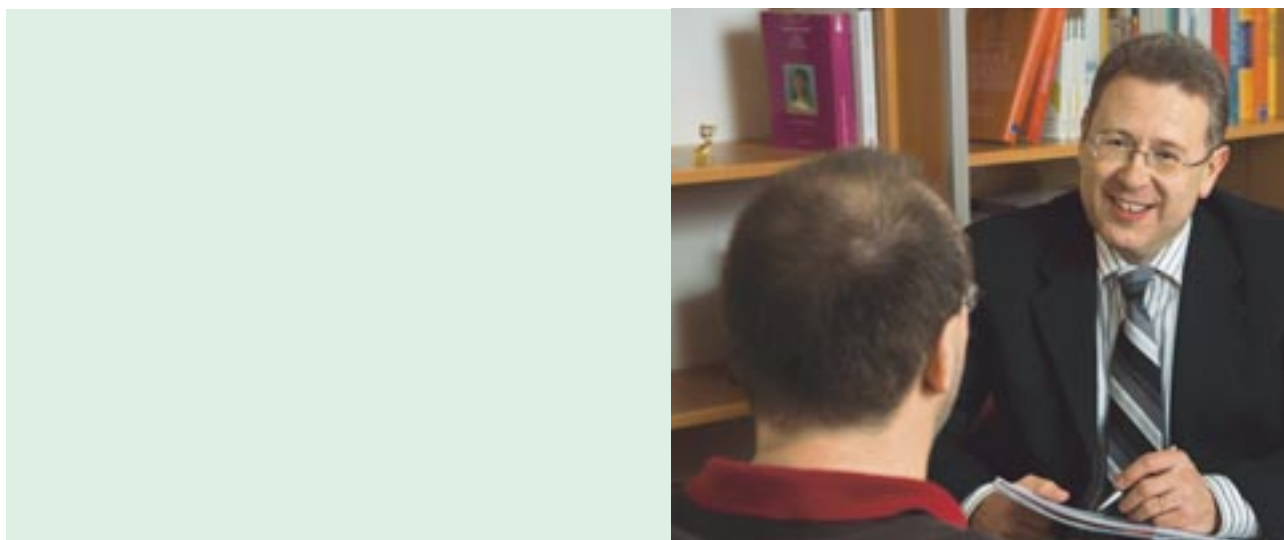
Betriebliche Gesundheitsförderung

Das BGF-Institut unterstützt Sie

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BGF-Instituts sind Experten für Gesundheit am Arbeitsplatz. Wir unterstützen Sie auf vielfältige Weise, unter anderem

- durch die Erstellung eines betrieblichen Gesundheitsberichtes mit anonymisierter Auswertung der Krankheitsdiagnosen,
- mit Arbeitssituationsanalysen in den verschiedenen Abteilungen oder Teams,
- mit regelmäßigen betrieblichen Gesundheitstagen mit Check-ups und persönlichen Ratschlägen für gesundes Verhalten,
- mit Spezialberatungen, zum Beispiel zu den Themen Ernährung, Bewegung, Nichtrauchertraining, Entspannung und Mobbing,
- durch Schulungen für Vorgesetzte mit dem Ziel, Burnout-Syndrome, Mobbing, übermäßigen Stress und Alkoholprobleme zu erkennen und sensibel anzusprechen,
- mit kurzfristiger telefonischer Gesundheitsberatung (Gesundheitscoaching).

Fit im Job – wir beraten Sie gern.



Impressum

© BGF-Institut 2011, Realisation: K2.agentur für kommunikation, Bonn; Bilder: Fotolia: (Titel) bellemedia; (U2) Charly; BGF-Institut: (S. 1); Fotolia: (S. 2 v.l.n.r.) bilderbox, tbel; (S. 4) BG, S. van den Berg; (S. 6) bilderbox; (S. 7) F. Pfluegl; (S. 8) Visionär, U. Kroener; (S. 9) M. Kempf; (S. 10) amllet, MEV Verlag; M. Witschel; Fotolia: (S. 11) M. Friedrich; (S. 12) E. Krasnikova, M. Popcorn; (U3) bilderbox; (U4) A. Visione; Stand 3/2011



Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung haben einen Kosten-Nutzen-Effekt für Unternehmen, der mindestens in der Größenordnung 1:2 liegt. Wer unternehmerisch denkt, muss nicht weiter überzeugt werden. Prävention und bewusster Umgang mit vorhandenen Problemen lohnen sich auf jeden Fall und für jedes Unternehmen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Anita Zilliken, Dipl.-Oecotrophologin, Teamleiterin

Tel. 02 21- 27 180-127

Fax: 02 21- 27 180-201

anita.zilliken@bgf-institut.de



Institut für Betriebliche
Gesundheitsförderung

Neumarkt 35-37, 50667 Köln

Tel. 02 21 - 27 180 - 0

Fax 02 21 - 27 180 - 100

Niederlassung Hamburg:

Pappelallee 22-26, 22089 Hamburg

Tel. 0 40 - 23 90 873 - 0

Fax 0 40 - 23 90 873 - 19

info@bgf-institut.de

www.bgf-institut.de