

## **Investitionen in Gesundheitsprogramme rechnen sich.**

**Etwa die Hälfte der deutschen Führungskräfte bewegt sich zu wenig und ernährt sich ungesund. Die Folge ist eine nicht optimale Leistungsfähigkeit und ein erhöhtes Risiko für Rücken-, Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Inhouse - Training und Tagesseminare sind ein bewährter Rahmen, um nachhaltige Verbesserungen des Gesundheitsverhaltens zu erreichen.**

### **Präventives Potential**

"Wer Taiji übt, wird geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser." Diese alte chinesische Weisheit bezieht sich auf regelmäßige Bewegungsübungen.

Dass sich die alten Chinesen recht hatten, zeigen die wissenschaftlichen Studien der vergangenen 50 Jahre: Durch Gesundheitsverhalten und die Kontrolle von Risikofaktoren könnten 70% aller Herzinfarkte und Diabetes Typ II - Fälle sowie 30% der Krebserkrankungen verhindert werden. Durch eine Verbesserung der Haltung und regelmäßige Rückenübungen wird Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vorgebeugt. Zusätzlich wird das Immunsystem unterstützt und eine Steigerung sowohl der körperlichen als auch der geistigen Leistungsfähigkeit erreicht.

### **Eine vorsichtige Schätzung**

Statistisch gesehen erkranken in Deutschland im erwerbsfähigen Alter von 100 Personen vier an Diabetes Typ II, fünf von 100 erleiden einen Herzinfarkt, sechs erkranken an Krebs.

Bei vorsichtiger Schätzung erkranken durch Lebensstiländerungen und Reduzierung von Risikofaktoren von 100 Personen nur 7 - 8 und nicht 15 an einer der genannten Erkrankungen.

### **Von Gesundheitsverhalten profitieren**

Die Kosten für einen Tag Arbeitsunfähigkeit liegen je nach Position des Mitarbeiters und Einberechnung von Zusatzkosten (Störungen im Arbeitsablauf, Bereitstellung von Ersatz) zwischen 200 und 500 € pro Tag. Ein Herzinfarkt bedeutet rund 100 Tage Arbeitsunfähigkeit und 20000 bis 50000 Euro Kosten für das Unternehmen. Die Kosten für Tagestrainings für 100 Mitarbeiter in Gruppen zu je 15 Teilnehmern betragen etwa 20 000 Euro. Werden also nur zwei Herzinfarkte verhindert, liegt der Return on Invest bereits zwischen 2 und 5.

### **Gesundheitsverhalten definieren**

Welches Verhalten aber ist vorbildlich und dient dem langfristigen Erhalt und der Verbesserung der Gesundheit? Die Wissenschaft gibt hier eine klare Antwort, die in aktuellen Studien zu Rücken-Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen belegt ist.

### *Ernährung*

Die Ernährung sollte ausreichend Flüssigkeit liefern und reich an Gemüse und Obst sein. Olivenöl liefert wertvolle Ölsäure. Fisch und Leinöl sind eine wichtige Quelle für gesunde Omega-3 Fettsäuren. Omega-6-Fette, die in Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl vorkommen sollten reduziert werden. Lebensmittel, die einen hohen Blutzuckeranstieg

bedingen, sollten seltener und in kleinen Portionen gegessen werden. Dazu gehören Süßigkeiten und Weißmehlprodukte. Gehärtetes pflanzliches Fett in Margarine und Frittierfett sollte vermieden werden. Wurstprodukte sollten wegen ihres Gehaltes an Nitriten weniger gegessen werden. Wenn überhaupt sollten Männer täglich höchstens 0,5 l Bier oder 0,25 l Wein trinken, Frauen davon nur zwei Drittel. Auf das Rauchen sollte wegen des hohen Krebsrisikos ganz verzichtet werden.

### *Bewegung*

Der durch Bewegung generierte zusätzliche Energiebedarf pro Woche sollte 1000 kcal überschreiten, was beispielsweise durch ein zweimaliges Lauftraining über 40 - 50 min erreicht werden kann. Zur Prävention von Rückenbeschwerden und Bandscheibenschäden sind Haltungverbesserungen und Gymnastikprogramme mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen über 10 - 30 min ein bis zwei Mal pro Woche empfehlenswert.



### *Erholung*

Zur Erholung braucht der Organismus 7 - 8 Stunden Schlaf, gute Erholung an den Wochenenden und ein bis zwei Mal pro Jahr zwei Wochen Urlaub am Stück. Sehr hilfreich sind Entspannungsübungen (z.B. autogenes Training), die regelmäßig in den Alltag integriert werden.

### *Vorsorge*

Der Check-Up 35 sollte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre durchgeführt

werden. Weitere Untersuchungen zur Krebs- und Zahnvorsorge sollten in Absprache mit dem Arzt jährlich bzw. halbjährlich erfolgen. Akute Erkrankungen erfordern Sport- und Arbeitspausen bis zur Genesung.

### **Risikofaktoren kennen**

Häufig in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Verhalten stehen die gesundheitlichen Risikofaktoren Bluthochdruck, Übergewicht, ungünstige Cholesterinwerte und weit unterdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit.

### **Bedarf analysieren**

Eine aktuelle Studie, die wir mit den Führungskräften mehrere großer deutscher Unternehmen durchgeführt haben, zeigt, dass nur etwa die Hälfte täglich Obst und Gemüse isst und sich ausreichend bewegt. Etwas weniger als 50 % sind übergewichtig. Etwa ein Viertel hat zu hohen Blutdruck bzw. ungünstige Cholesterinwerte. 14 % rauchen mehr als 3 Zigaretten pro Tag. 35 % besuchen Vorsorgeuntersuchungen nur unregelmäßig. Über die Bedeutung von Risikoverhalten für die langfristige Gesundheit herrscht oft Unwissenheit und Unsicherheit.

Es besteht der Bedarf, ein klares Bild über zu implementierende und zu unterlassende Verhaltensweisen zu zeichnen, das Gesundheitsverhalten zu verbessern und Risikofaktoren zu reduzieren. Wie aber werden nachhaltige Veränderungen des Gesundheitsverhaltens erreicht?

### **Vermittlungsrahmen festlegen**

Mehrstündige Inhouse - Trainings und Tagesseminare sind ein bewährter Rahmen für die Vermittlung von Gesundheitsverhalten. Dabei haben die Teilnehmer haben die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

In Vorträgen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Vorsorge werden die

biologischen Zusammenhänge erklärt. Der Nutzen von Gesundheitsverhalten wird herausgestellt und auf Gefahren wird hingewiesen.



Unmittelbar im Anschluss wird das Gehörte in die Praxis umgesetzt. Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten werden beispielhaft gestaltet. Ein angepasstes puls-gesteuertes Lauftraining mit Technikübungen und Rückenübungen werden durchgeführt. Einfache Entspannungsmethoden werden gezeigt.

Mit Hilfe eines Trainingshandbuchs kann das Training selbständig weitergeführt werden kann.

### Ergebnisse

Durch diesen Organisationsrahmen wird bereits eine sehr gute Nachhaltigkeit erzielt, die durch weitere Trainingseinheiten und Nachschulungen nach ein bis zwei Jahren verstärkt werden kann.

In statistischen Auswertungen zeigen sich nach sechs Monaten gute Effekte (Angaben im Durchschnitt von 49 Führungskräften):

- besseres Wohlbefinden
- bessere Haltung und Figur
- körperliche Fitness steigt um 20 %
- 1 - 2 kg Gewichtsreduktion pro Monat
- Cholesterinwerte / Blutdruck sinken
- weniger Rückenschmerzen

### Anreize schaffen

Bonussysteme können einen Anreiz geben, sich gesund zu verhalten und Risikofaktoren zu reduzieren. Gut bewährt hat sich die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung über regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Befinden sich die Werte von Blutdruck, Cholesterin, Body Mass Index und Fitness im Normbereich der Alters- und Geschlechtsgruppe, wird ein Bonus gewährt.

### Referenzen (Auswahl)

- Aktiv - Assekuranz
- Hannover Leasing
- Perma-Tec
- Philip Morris
- Schattdecor
- Stadtwerke München
- TCW Transferzentrum Wildemann
- Zeppelin

### Autor



#### Anton Schuegger

Dipl.-Sportwiss.,  
Sporttherapeut DVGS  
Geschäftsführer  
Europeansports GmbH

### Buchung von Trainings

Europeansports GmbH  
Anton Schuegger  
Seethal 49, 83236 Übersee

T +49 (0) 8642 59 76 75  
F +49 (0) 8642 59 76 76  
E office@europeansports.de  
W www.europeansports.de

HRB 14344 Traunstein  
GF Anton Schuegger, Christof Weiß