

b-erg

Bewegungsergonomie

BGF

Betriebliche Gesundheitsförderung

GPZ ajp

GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER

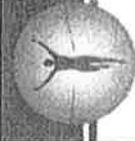


Willkommen!

Bei der

Betrieblichen Gesundheitsförderung

Überblick und Leitfaden für effektive Konzepte



b-erg
Beratungsgesellschaft

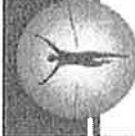
BGF
Betriebliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DEUTSCHLAND - JOURNALISTEN - PAPIER

Leitfaden für das Seminar

1. BGF Ausgangslage
2. Ursachen der Ausgangslage
3. Warum man BGF braucht & Förderungen
4. Wie ist optimale BGF

1



b-erg
Beratungsgesellschaft

BGF
Betriebliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DEUTSCHLAND - JOURNALISTEN - PAPIER

Was ist betriebliche Gesundheitsförderung?

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie, die Erkrankungen am Arbeitsplatz vorbeugt, Gesundheitspotenziale stärkt und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert.“

(Luxemburger Deklaration: Betriebliche Gesundheitsförderung in der EU)

2

b-erg
Bewertungsorganisation

BGF
Berufliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DRUCK · JOURNALISMUS · PAPIER




Demographische Abhängigkeit:
100:26

Quelle: BMASK - Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

3

b-erg
Bewertungsorganisation

BGF
Berufliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DRUCK · JOURNALISMUS · PAPIER




Ökonomische Abhängigkeit:
100:61

Quelle: BMASK - Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

4

b-erg
Berufshilfsleistung

BGF
Berufliche Gesundheitsfürsorge

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER DRUCK- UND VERLAGSWIRTSCHAFT
BRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER



Lebenserwartung 2010*:
w --> 83 Jahre*
m --> 77 Jahre*

Lebenserwartung
zukünftig*:
pro Jahrzehnt plus 1,5
Jahre

*Mortalitätszeitpunktunbereinigt



Quelle: Statistik Austria

5

b-erg
Berufshilfsleistung

BGF
Berufliche Gesundheitsfürsorge

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER DRUCK- UND VERLAGSWIRTSCHAFT
BRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER



Lebenserwartung 2010 in
Gesundheit:
w --> 63 Jahre
m --> 62 Jahre

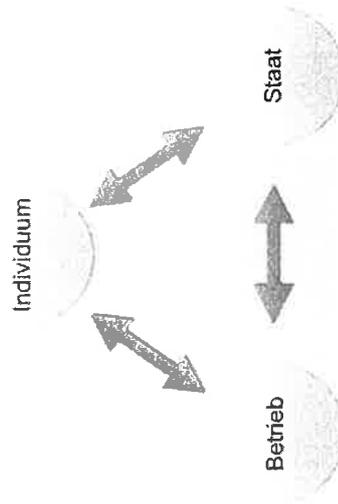


Quelle: BMASK - Bundesinstitut für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

6



Wer ist gefragt?



Leitfaden für das Seminar

1. BGF Ausgangslage
2. Ursachen der Ausgangslage
3. Warum man BGF braucht & Förderungen
4. Wie ist optimale BGF



Menschliche Resilienz



Übersicht 1.8: Krankheitsgruppenstatistik Österreich, 2011

Quelle: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und WIFO

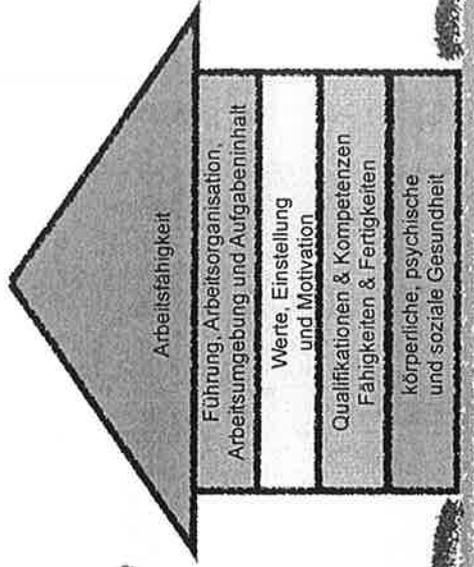
Krankheitsgruppen	Krankheitsfälle	Krankheitsdauer in %	Krankheitsdauer-Dauer der Fälle	⊙ Anzahl Tage
Krankheiten des Skeletts, Muskeln, BSW	14,0	22,1		15,7
Krankheiten der oberen Luftwege	30,6	16,3		5,8
Psychische Krankheiten	2,2	7,7		36,8
Sonstige Arbeitsunfälle (ohne Verletzungen)	3,4	6,1		19,0
Nicht-Arbeitsunfälle (ohne Verletzungen)	0,2	6,0		19,5
Dermatitiden	11,4	4,5		4,2
Symptome und schlecht bez. Affektionen	5,4	4,3		8,4
Sonstige Krankheiten der Atmungsorgane	5,7	4,1		7,5
Sportunfälle	1,3	2,6		21,6
Kh. der Magen-Darm-Trakt	2,5	2,5		9,4
Krankheiten des Nervensystems	1,7	1,7		10,8
Verunreinigungen	3,1	1,7		5,8
Verschiedene Anlässe zur Spritzenbehandlung	0,5	1,2		25,1
Kh. der Haut und des Unterhautzellgewebes	1,1	1,2		11,6
Krankheiten der weib. Geschlechtsorgane	0,9	1,1		13,3
Komplikar. d. Grav. Erhaltung. Wochenbett	0,8	1,1		14,5
Unbekannte exogene Ursachen	0,8	1,0		12,9
Verkehrsunfälle (ohne Wegunfälle)	0,4	1,0		27,5



Sind wir für mehr
Belastung und mehr
Risiko in Arbeitsleben
und Freizeit
gewappnet, sind wir
resilient (Taleb)?



Leistung, Produktivität, Innovationsfähigkeit und
Wertschöpfung des Unternehmens



Haus der Arbeitsfähigkeit

Denkmodell: Imahnen



b-erg
Berufshilfen ergotherapeuten

BGF
Berufshilfen
Gesundheitsfachberufe

GPZ dip
DEUTSCHER PSYCHOTHERAPEUTISCHER VERBAND
DEUTSCHE PSYCHOTHERAPEUTEN-ASSOCIATION

Was ist Gesundheit?

**"Gesundheit ist ein Zustand des
vollständigen körperlichen, geistigen
und sozialen Wohlergehens und
daher weit mehr als das Fehlen von
Krankheit oder Gebrechen"**

Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung der WHO 1986

13

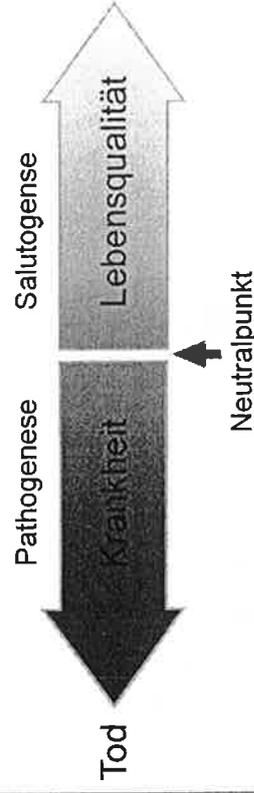


b-erg
Berufshilfen ergotherapeuten

BGF
Berufshilfen
Gesundheitsfachberufe

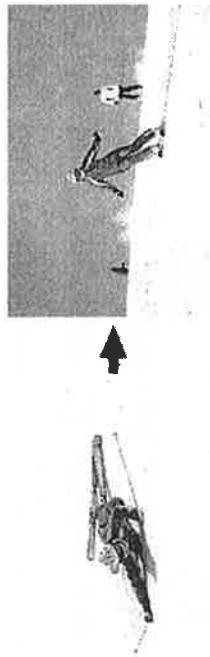
GPZ dip
DEUTSCHER PSYCHOTHERAPEUTISCHER VERBAND
DEUTSCHE PSYCHOTHERAPEUTEN-ASSOCIATION

Pathogenese - Salutogenese
„from cure to care“



14

Pathogenese - Salutogenese



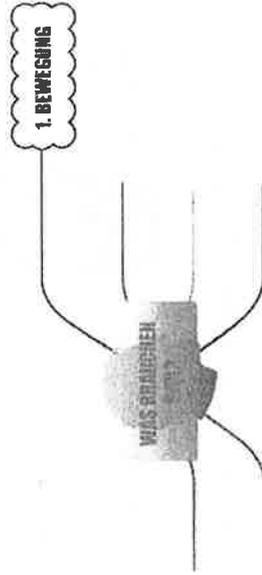
Ich gehe davon aus, dass wir alle bildlich gesprochen, während unseres Lebens eine lange Skipiste herunterfahren, an deren Ende ein unumgänglicher und unendlicher Abgrund ist. Die pathogenetische Orientierung beschäftigt sich hauptsächlich mit denjenigen, die an einen Felsen gefahren sind, einen Baum, mit einem anderen Skifahrer zusammengestoßen sind oder in eine Gletscherspalte fielen. Weiterhin versucht sie uns zu überzeugen, dass es das Beste ist, überhaupt nicht Ski zu fahren. Die salutogenetische Orientierung beschäftigt sich damit, wie die Piste ungetährlicher gemacht werden kann und wie man Menschen zu sehr guten Skifahrern machen kann.

Quelle: Prof. Dr. Ralph Viehhauser, FH-Landshut

Betriebsanleitung für den Körper The Big Picture - Mindset



The Big Picture



Faktoren, die beeinflusst werden können



Bewegung ist besser als Sudoku

Bewegung trainiert das Gehirn (Gronwald) und veranlasst den Körper unmittelbar zu einer Endorphinausschüttung (Zubieta).





b-erg
Beratung ergonomie

BGF
Beratung
Bauwirtschaftliche
Erziehung

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER PRÜFUNGSGESTELLTEN
DRUCK- JOURNALISTEN - PARIS

Sitzen ist das neue Rauchen

Wer täglich viele Stunden im Sitzen verbringt, hat ein erhöhtes Risiko von Diabetes, Herzkrankheiten und einem früheren Tod. Das gilt auch für jene, die Sport betreiben. (Uni Leicester und Loughborough 18 Studien 800.000 TN.)



b-erg
Beratung ergonomie

BGF
Beratung
Bauwirtschaftliche
Erziehung

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER PRÜFUNGSGESTELLTEN
DRUCK- JOURNALISTEN - PARIS

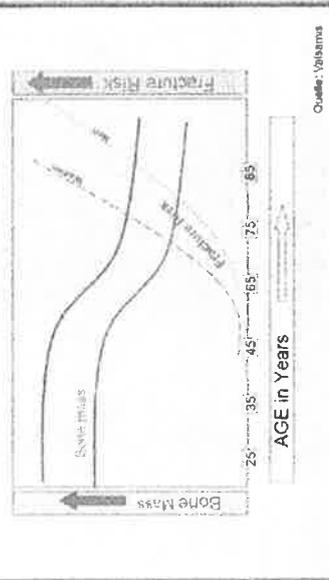
Sporteln ist die beste Osteoporoseprophylaxe

Der Knochen benötigt ausreichend Zug & Druck um gesund zu bleiben (Billy)



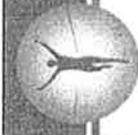


Effect of age on Bone Mass & Fractures



Quelle: Vahmani

Die Peak bone mass, die höchste Knochenichte, beträgt 1.26 ± 0.17 g/cm² und wird zwischen dem 20. und 24. Lebensjahr erreicht (Puhl).



Vergleich Nichtsportler/Ausdauersportler

physiologische Parameter
(2 Männer, 25 Jahre, 70 kg)

Parameter	Nichtsportler		Ausdauersportler	
	In Ruhe	maximal	In Ruhe	maximal
Herzgewicht (g)	300	300	500	500
Blutvolumen (l)	5,6	5,6	5,9	5,9
Herzfrequenz (min ⁻¹)	80	180	40	180
Schlagvolumen (ml)	70	100	140	190
Herzzeitvolumen (l/min)	5,6	18	5,6	35
Atemzeitvolumen (l/min)	8,0	100	8,0	200
O ₂ -Aufnahme (l/min)	0,3	2,8	0,3	5,2

(Daten z.T. von H.-J. Urrut)

Rund 3 Milliarden mal im Leben eines Menschen pumpt das Herz Blut durch den Körper. (Pieske).

Quelle: Silberhagl

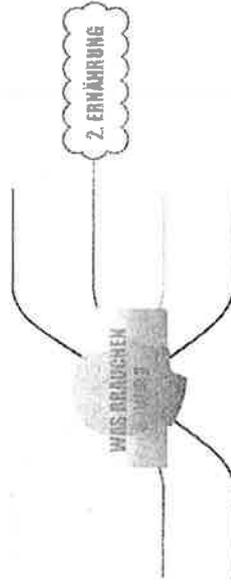


Herzökonomie von 80 auf 70 Ø HF

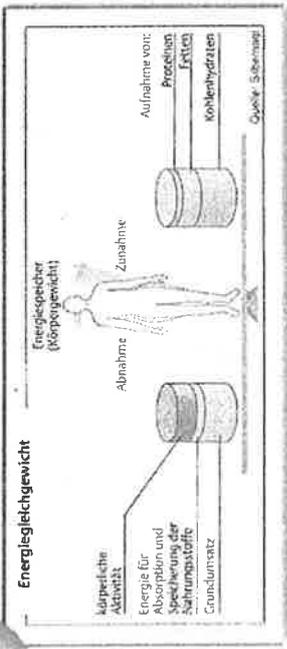
pro Stunde	minus 600 Schläge
pro Tag	minus 14.400
pro Jahr	minus 5.256.000
90 min Ausdauertraining/ Woche mit 150 Schlägen/ Minute	plus 13.500
pro Jahr	plus 702.000
Arbeitsersparnis des Herzmuskels = Ökonomisierung	minus 4.544.000



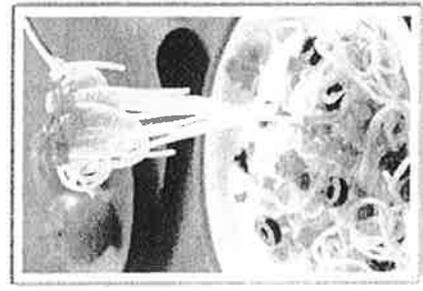
The Big Picture



Faktoren, die beeinflusst werden können



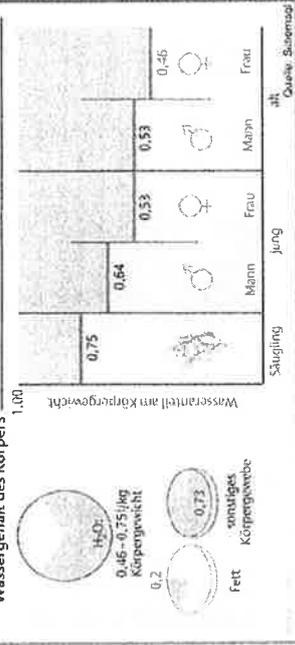
Makronährstoffe sind:
 Fette,
 Proteine und
 Kohlenhydrate.



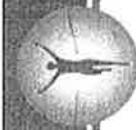
Mikronährstoffe sind:
 Vitamine,
 Mineralstoffe,
 Spurenelemente und
 sekundäre Pflanzenstoffe.



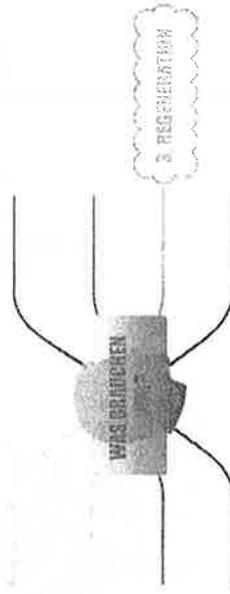
Wassergehalt des Körpers



Weitere Nährstoffe sind:
Wasser,
Luft und
Licht.



The Big Picture



Faktoren, die beeinflusst werden können



b-erg
Beratungsgesellschaft

BGF
Beratungsbüro für Gesundheitsförderung

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATWIRTSCHAFTLICHEN
DRUCK- / JOURNALISTEN- / PAPIER-



Wie unser Körper funktioniert

29

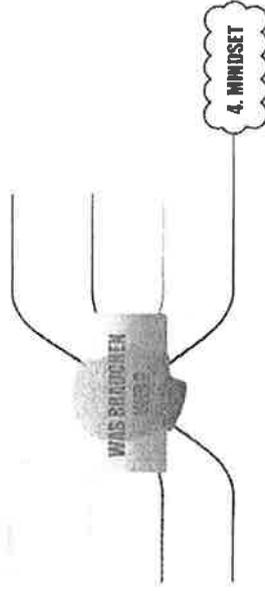


b-erg
Beratungsgesellschaft

BGF
Beratungsbüro für Gesundheitsförderung

GPA dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATWIRTSCHAFTLICHEN
DRUCK- / JOURNALISTEN- / PAPIER-

The Big Picture



Faktoren, die beeinflusst werden können

30

b-erg
Bewegungsergonomie

BGF
Bundesarbeitsgemeinschaft
Berufliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRÜFUNGSSTÄTTEN
DRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER



Wie unser Körper funktioniert

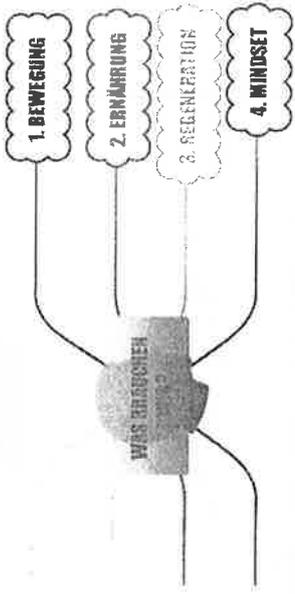
31

b-erg
Bewegungsergonomie

BGF
Bundesarbeitsgemeinschaft
Berufliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRÜFUNGSSTÄTTEN
DRUCK - JOURNALISMUS - PAPIER

The Big Picture



Faktoren, die auch kurzfristig beeinflusst werden können

32

b-erg
Bewegung im Bergprogramm
Bewegung im Bergprogramm

BGF
Bergführer & Bergsportführer
Bergführer & Bergsportführer

GPA dip
GEWISSENHAFTES BERGSPORTLEISTUNGSZERTIFIKAT
GEWISSENHAFTES BERGSPORTLEISTUNGSZERTIFIKAT

The Big Picture

III. TÄTIGKEIT

IV. BEZIEHUNGEN

1. BEWEGUNG

2. ERNÄHRUNG

Faktoren, die mittel- und langfristig beeinflusst werden können

33

b-erg
Bewegung im Bergprogramm
Bewegung im Bergprogramm

BGF
Bergführer & Bergsportführer
Bergführer & Bergsportführer

GPA dip
GEWISSENHAFTES BERGSPORTLEISTUNGSZERTIFIKAT
GEWISSENHAFTES BERGSPORTLEISTUNGSZERTIFIKAT

The Big Picture

III. TÄTIGKEIT

IV. BEZIEHUNGEN

1. BEWEGUNG

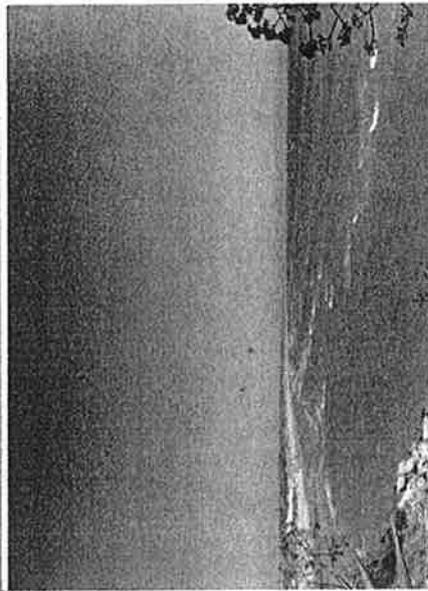
2. ERNÄHRUNG

3. REGENERATION

4. MINDSET

Faktoren, die beeinflusst werden können

34



Körperliche Resilienz wird erreicht durch
Schaffung und Pflege von **RESSOURCEN**

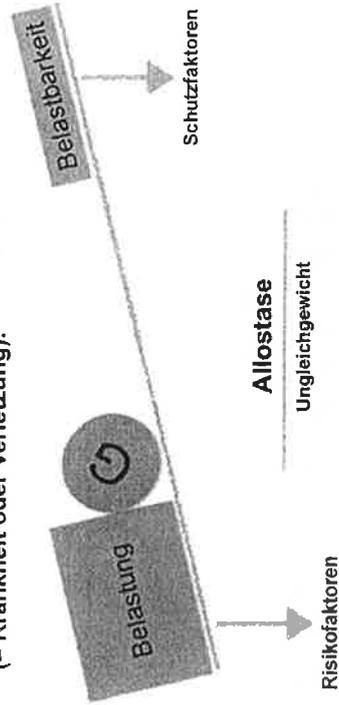


Das gesunde Wechselspiel zwischen optimaler Belastung
& Erholung erhält den Menschen gesund und fit:





Ohne ausreichende Ressourcen und Schutzfaktoren kommt es bei erhöhter Belastung zu einem psychischen und/oder sozialen Ungleichgewicht (= Krankheit oder Verletzung):



- ... „da werde ich nur noch mehr ausgebeutet“
- ... „die wollen nur wissen ob ich eh noch fit bin“
- ... „Sport ist nix für mich“
- ... „ich habe ja keine Schraube locker“
- ... „ich kann eh nix ändern“

... und jeder kann doch viel verändern!

39

Spannungsfeld

- Bewegung kann nicht nur in die Freizeit verbannt werden
- Sport sollte jedoch nicht während der Arbeitszeit gemacht werden

40

b-erg
Beratung im Bergsport

BGF
Beratung im Gesundheitsbereich

GPA dip
GEWISSENSCHAFT DER PRÄVENTIVMEDIZIN
SPORT - JOURNALISMUS - PAPIER

Wir haben unsere Lebensumwelt die letzten Jahrhunderte und Jahrtausende schnell und radikal verändert.

Israel hat bereits 1973 darauf hingewiesen, dass wir als Stoffwechsellyp auf der Stufe des steinzeitlichen Sammlers und Jägers stehen geblieben sind, der in seiner körperlichen Belastungs- und Adaptationsfähigkeit auf einen sehr rigiden Ausleседruck hin programmiert ist.

Der Mensch kann die in der heutigen Zeit damit verbundenen Rückbildungen z. B. der Kraft und Ausdauer nur bis zu einer gewissen unteren Grenze schadlos verkraften.

Deshalb sollten wir eine aktive & freudvolle Lebensweise kultivieren!

b-erg
Beratung im Bergsport

BGF
Beratung im Gesundheitsbereich

GPA dip
GEWISSENSCHAFT DER PRÄVENTIVMEDIZIN
SPORT - JOURNALISMUS - PAPIER

Quelle: Med Science Sports Exercise 30 (1998), 999-905

■ geringe Fitness ■ Rauchen ■ erhöhte Blutfette

Mortalitäts Risiko Faktoren

25 341 Männer zwischen 1970 und 1989 wurden untersucht

„Wir verhalten uns nicht mehr artgerecht...“

Folge: Lebensstil assoziierte - zivilisatorische - Krankheiten

- I. Metabolisches Syndrom: (20% d. Bevölkerung in D, > 40% USA, Berg.-A. Z. f. Sportmedizin, 2005)
- II. KHK (Koronare Herzkrankheit) (mort. 38% d. Bevölkerung)
- III. Osteoporose (30% d. Frauen, ca. 740.000 der über 50jährigen in Ö, 1:3 Verhältnis Männer : Frauen)
- IV. COPD (20% d. Bevölkerung, 3:1 Verhältnis Männer : Frauen)
- V. Tumore (mort. leicht rückläufig, jedoch mehr Neuerkrankungen)

Die Erkrankungen entwickeln sich aus einem Lebensstil, der durch permanente Überernährung und Bewegungsmangel gekennzeichnet ist und betreffen einen hohen Anteil der in den Industriestaaten lebenden Bevölkerung.



Training

Vermeidung neuer Herzinfarkte od. kardiovask. Todesfälle durch Bewegung und Sport

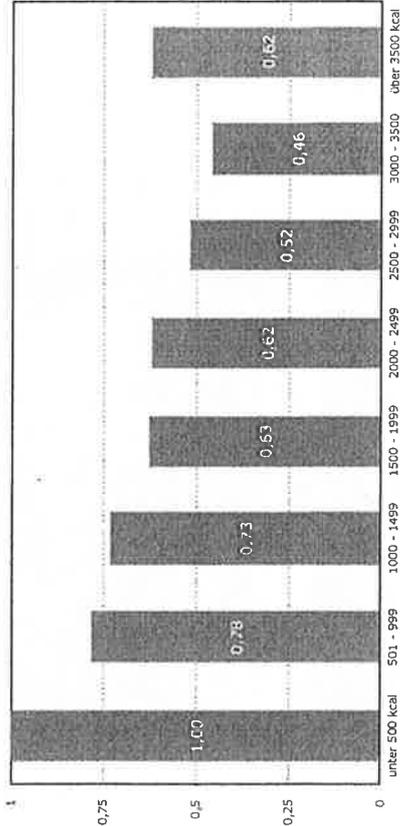
Bewegung pro Woche Risikoreduktion in %

Laufen	> 1h	42 %
Krafttraining	> 0,5 h	23 %
Rudern	> 1 h	18 %
Rasches Walken	> 3,5 h	18 %

(Tanasescu et al. 1994-2002, 44.452 Männer)

Quelle: mehrere Harvard Studien, Relativ risk of all cause mortality* (according to physical activity)

Mortalität versus Ø kcal Mehrverbrauch pro Woche durch Bewegung



.... 60 % von allen degenerativen Krankheitsbildern haben mit Bewegungsmangel zu tun

Quelle: W.Hellmann, Weltverbandes für Sportmedizin (FIMS)

- Bewegung vor 100.000 Jahren: 7-32 km
- Bewegung vor 100 Jahren: Ø 20 km
- Bewegung heute: Ø 400-1600 m täglich
- mussten um 1900 noch rund 90% der über die Nahrung aufgenommenen Energie dafür aufgewendet werden, um die Bewegungsenergie der Muskelarbeit abzudecken, so reichen heute dafür gerade mal 10% der Nahrungskalorien aus.

Quelle: M. Rossetto Medical Team im Schweizerischen Leichtathletik Verband der Swiss Olympic Medical Base

b-erg
Berufshilfsorganisation

BGF
Betriebliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
BRUCK · JOURNALISMUS · PAPPIE

TRAINING

Auswirkung auf den Körper:

- **gesteigertes Lebensqualität (& Lebensfreude) durch** Veränderung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- **quantitative und qualitative Gesundheit durch** „artgerechtes“ Verhalten
- **verbesserte Resilienz durch** flexiblere und schnellere Anpassungsmöglichkeiten an neue Lebensumstände

b-erg
Berufshilfsorganisation

BGF
Betriebliche Gesundheitsförderung

GPZ dip
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
BRUCK · JOURNALISMUS · PAPPIE

Quelle: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und WIFO

Übersicht 1.8: Krankheitsgruppenstatistik Österreich, 2011

Krankheitsgruppen	Krankensstands- fälle	Krankensstands- Anfälle in %	Krankensstands- Dauer der Fälle Tage	Krankensstands- Anzahl Tage
Krankheiten des Skeletts, Muskeln, BGV	14,0	22,1	22,1	14,7
Krankheiten der oberen Luftwege	30,4	16,4	16,4	5,8
Psychische Krankheiten	2,2	7,7	7,7	3,8
Sonstige Arbeitsunfälle (ohne Vergiftungen)	3,4	6,1	6,1	1,0
Nicht-Arbeitsunfälle (ohne Vergiftungen)	3,2	6,0	6,0	1,6
Darmleiden	11,6	4,5	4,5	4,2
Symptome und Leiden bez. Affektionen	3,4	4,9	4,9	3,4
Sonstige Krankheiten der Atmungsorgane	5,7	4,1	4,1	7,6
Sportunfälle	1,3	2,3	2,3	21,6
Kr. des Magen-Darm-Traktes	2,5	2,5	2,5	9,6
Krankheiten des Nervensystems	1,7	1,7	1,7	10,6
Virusinfektionen	3,1	1,7	1,7	5,8
Verschiedene Anlässe zur Selbstbehandlung	0,5	1,2	1,2	23,1
Kr. der Haut und der Unterhautgewebe	1,1	1,2	1,2	11,6
Krankheiten der weibl. Geschlechtsorgane	0,9	1,1	1,1	13,3
Komplicat. d. Grav., Entbindung, Wochenbett	0,8	1,1	1,1	14,5
Unbekannte exogene Ursachen	0,8	1,0	1,0	12,9
Verkehrsunfälle (ohne Wegunfälle)	0,4	1,0	1,0	27,5