

Fallstudie: Gesundheitsmanagement

Die Gesundheit der Belegschaft gewinnt weiter an Bedeutung

Unternehmen brauchen gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter. Ein internationaler Energieversorger nutzt daher das 2+2 und 4-Gesundheitscoaching als einen wichtigen Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Begleituntersuchung in einem Pilotprojekt belegt, dass ein zwölfwöchiges Betreuungsprogramm zu Ernährung und Bewegung für eine nachhaltige Verankerung gesundheitsbewussten Handelns bei den Mitarbeitenden sorgt.

Dr. Dr. Michael Despeghel
Boris Gutmann

Den Krankenstand dauerhaft niedrig halten, das Gesundheitsbewusstsein aller Beschäftigten fördern, deren Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit stärken und erhalten

sowie das Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessern – so lauten meist die wichtigsten Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Aufgrund der demografischen Entwicklung und der damit verbundenen Tatsache, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter künftig deutlich länger arbeiten

müssen, gewinnen die Gesundheit der Belegschaft und der Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit zusätzlich an Bedeutung.

Die Grundlage

Entscheidend ist daher, dass die eingesetzten Massnahmen zur Gesundheitsförderung von den Mitarbeitern angenommen werden und zu einem nachhaltig gesünderen Lebensstil führen. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass dies nicht selbstverständlich ist. Kursprogramme umfassen Angebote für gesunde Bewegung, etwa Nordic Walking, Sport und Fitness, Ernährungsberatung und Entspannung, zum Beispiel Yoga, Pilates und anderes. Solche Angebote bilden die Grundlage eines betrieblichen Gesundheitsförderungskonzepts und ha-



◀ Leistungsfähigkeit und Lebensstil sind eng miteinander verbunden. Im Blut spiegelt sich Gutes wie Schlechtes des Lebensstils wider. Im Bild: Laktatanalyse.

ben gute Teilnehmerzahlen. Die meisten Beschäftigten werden jedoch mit diesen Angeboten nicht erreicht.

Die Gründe dafür sind schnell benannt: Viele Beschäftigte sind in Schichtarbeit oder Aussendienst tätig. Unregelmässige Arbeitszeiten, Dienstreisen oder sonstige organisatorische Gründe führen ebenfalls dazu, dass viele Mitarbeiter nicht an diesen Kursen teilnehmen. Zudem mangelt es bei vielen an der Motivation und Überzeugung, freiwillig etwas für die eigene Gesundheit tun zu müssen.

Das Konzept

Für die Kernthemen der Gesundheit – Ernährung und Bewegung – setzt der Energieversorger daher seit April 2007 auf das sogenannte 2 + 2 und 4-Konzept von Despeghel & Partner. Dessen Wirksamkeit wurde bereits in mehreren (Langzeit-)Studien an der Deutschen Sporthochschule

sowie an der Universität Giessen wissenschaftlich belegt. Es besteht aus Ernährungsvorgaben, die an mindestens vier Tagen der Woche befolgt werden sollen, zwei 20-minütigen Ausdauer- und zwei 10- bis 20-minütigen Kraftübungen je Woche, die einfach und ohne Hilfsmittel alle Muskelgruppen aktivieren. Das Besondere an dem Programm ist die inhaltliche Verzahnung von leicht umsetzbaren Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen, die zeitlich flexibel in den Alltag eingebettet und angewendet werden können.

Individuelles Coaching

Zunächst wurde ein Pilotprojekt durchgeführt, an dem sowohl Verwaltungsangestellte als auch Schichtarbeiter teilnahmen. Den Auftakt bildete eine Veranstaltung mit einem Impulsvortrag, um die 140 Teilnehmer für die eigene Gesundheit zu sensibilisieren und ein Commitment herzustellen. Anschliessend nahmen sie –

freiwillig – an einem Gesundheits- und Fitness-Check-up teil. Natürlich waren die ermittelten Daten vertraulich und wurden von den Trainern nur genutzt, um individuelle Bewegungs-, Kraft- und Ernährungsempfehlungen zu erarbeiten. Diese erhielten die Teilnehmer per Post oder E-Mail nach Hause. Entscheidend für den Erfolg derartiger Programme ist, dass alle Empfehlungen sich mit wenig Aufwand und auch von Menschen mit wenig Zeit durchführen lassen. Selbst Bewegungsmuffeln oder Fast-food-Liebhabern muss es leicht fallen, ihr Programm einzuhalten.

Zwölf Wochen lang wurden die Teilnehmer dabei von ihrem Personal Coach unterstützt. Anfangs war die Motivation bei den Teilnehmern hoch. Damit das so blieb, unterstützten die Coaches jeden regelmässig und individuell per Telefon und E-Mail. Aufgrund der regelmässig einzureichenden Feedback-Bögen konnten die Coaches erkennen, ob ein Programm angepasst werden musste oder wer zusätzliche Motivationshilfen benötigte.

Mit Power ins neue Jahr starten

Den zunehmenden Leistungsdruck meistern diejenigen besser, die körperlich gesund und topfit sind. Was kann man konkret tun, um die persönliche Performance nachhaltig zu optimieren? 10 Tipps von «Fitnesspapst» Dr. Dr. Michael Despeghel. Diese sind auch für Fitness-Minimalisten geeignet.

1. Jede Bewegung ist wichtig! Daher konsequent jede Bewegungsmöglichkeit im Alltag nutzen: Treppensteigen statt Aufzug, kürzere Strecken zu Fuss statt mit dem Auto usw. Auch viele kleine Bewegungseinheiten sind kumulativ wirksam.

2. Sport mit Ausdauercharakter betreiben. Wer jede Woche drei bis vier Mal geht, wandert, joggt, Rad fährt, schwimmt usw., stärkt unter anderem seine Abwehrkräfte.

3. Das Bluthochdruckrisiko senken. Regelmässiger Sport und gesunde Ernährung senken den

Insulinspiegel und weiten die Gefässe. Dynamische Ausdauerbelastungen grosser Muskelgruppen mit niedriger bis mittlerer Intensität sind dazu am besten geeignet.

4. Raucher sollten damit aufhören und mehr Sport treiben. Sport hat zwar keinen direkten Einfluss auf das Rauchverhalten, ist aber hilfreich für die Aufgabe des Rauchens. Sport bietet positive Körperstimuli, die vom Rauchen ablenken.

5. Auf die Ernährung achten. Die Kost sollte kalorienangepasst, kohlenhydratreich, fettarm, ballaststoffreich, reich an ungesättigten Fettsäuren, reich an Antioxidantien und Phytosterolen sein. Die mediterrane Kost eignet sich dazu ideal.

6. Bewegung hebt die Stimmung. Denn bei körperlicher Aktivität werden stimmungsaufhellende Neurotransmitter freigesetzt.

7. Wer sich viel bewegt, richtig ernährt und nicht raucht, hat gute Chancen, auch ohne Hypertonie und Herzinsuffizienz alt zu werden.

8. Gesundheitlich präventiv wirken bereits 3000 Schritte pro Tag. Ein Schrittzähler erleichtert das Messen. Ein Hund erhöht die Chance, sogar 10 000 Schritte pro Tag zu schaffen.

9. Gute Nachrichten für Kaffeetrinker: Das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu bekommen, ist bei einem Kaffeekonsum von sechs oder sieben Tassen pro Tag im Vergleich zu maximal zwei Tassen um 35 Prozent verringert.

10. Auf gehts, denn Studien belegen: Mit Training kann man problemlos 20 Jahre 40 bleiben, 30 Jahre 50 funktioniert dagegen nicht. Denn ab 55 Jahren kann man in der Regel nicht mehr so gut trainieren und müsste sehr viel Trainingszeit investieren, um die frühere Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Diese sehr individuelle Betreuung durch die Coaches war der Schlüssel zum Erfolg. Denn allein der Wille, gesünder zu leben, reicht in der Regel nicht, da es sich bei der Ernährung und dem Bewegungsverhalten um tief verankerte Gewohnheiten handelt, die über Jahrzehnte gefestigt wurden.

Die ersten Resultate

Drei Monate später wurden die Gesundheitsdaten der Teilnehmer – Körpergewicht, Bauchumfang sowie die Einstellungen zur Gesundheit – erneut erhoben. Die Männer unter den Teilnehmern hatten durchschnitt-

lich 3,5 Kilo abgenommen und ihren Bauchumfang um 5,4 Zentimeter reduzieren können. Die Frauen waren um 2,2 Kilo leichter und 3,1 Zentimeter schlanker geworden. Die Ergebnisse der Schichtarbeiter waren isoliert betrachtet sogar in Relation noch etwas besser als die der Gesamt-

«Investitionen in Gesundheitsmanagement amortisieren sich schnell»

Interview von Dr. Michael Gestmann mit Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann



Infolge der Krise nimmt der Leistungsdruck zu. Wie wirkt sich dieser auf die Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern aus?

Prof. Dr. Wildor Hollmann:

Die individuelle Bedeutung des Leistungsdrucks hängt von der jeweiligen Gesundheit des Betroffenen ab. Je besser das geistige und körperliche Leistungsvermögen ist, desto leichter fällt es dem Einzelnen, Überbelastungen auszutrainieren.

Was bedeutet diese Erkenntnis für das betriebliche Gesundheitsmanagement?

Ein professionelles Gesundheitsmanagement sollte zu jedem modernen Unternehmen gehören. Dabei sind aktuell neue Situationen wie die derzeitige Wirtschaftskrise zu berücksichtigen, etwa welchen Einfluss die momentane Situation auf spezielle Risikofaktoren, zum Beispiel Bluthochdruck usw., des Einzelnen hat. Darauf sollten die Unternehmen reagieren.

Gesundheitsprävention ist also eine strategische Personalaufgabe?

Ohne Zweifel, denn gesunde Mitarbeiter sind am ehesten in der Lage, den vielfältigen geistigen und körperlichen Belastungen des Berufslebens gewachsen zu sein. Das bedeutet: Der Nutzen des Gesundheitsmanagements ist um einiges höher als die dafür benötigten Investitionen.

Was zeichnet ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement aus?

Es sollten Programme für körperliche und geistige Entspannung vorhanden sein. Die körperliche Entspannung entsteht durch verschiedene muskuläre Übungen, die sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken.

Die Mitarbeitenden müssen aber auch bereit sein, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Personen mit grosser Disziplin sind in der Lage, bei Kenntnis der heutigen präventiv-medizinischen Gesichtspunkte voll für sich selbst zu sorgen. Die betrieblichen Massnahmen sind besonders zu begrüssen für die nicht-willensstarken Personen.

Wie lässt sich nachhaltig gesundheitsbewusstes Verhalten initiieren?

Am Anfang aller Massnahmen steht die Information über die Bedeutung von Risikofaktoren. Jeder moderne Mensch sollte heute den Begriff Risikofaktor und die für ihn zutreffenden kennen. Auf dieses Wissen bauen alle gesundheitsbezogenen Aktivitäten auf.

Im Jahr 2020 wird im deutschsprachigen Europa jede dritte Arbeitskraft 50 Jahre und älter sein. Wir müssen zudem möglichst gesund länger arbeiten. Was bedeutet dies für die betriebliche Gesundheitsförderung?

Die logische Konsequenz ist die noch stärkere Beachtung der bereits genannten Faktoren für körperliche und geistige Gesundheitsförderung. Dabei sollten altersbezogene Gesichtspunkte berücksichtigt werden.

Wie Sie nachweisen konnten, lassen sich Leistungseinbussen im Alter durch mehr Bewegung korrigieren.

Gerade im Alter lassen sich nicht nur Leistungseinbussen von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel günstig beeinflussen, sondern auch Strukturen und Funktionen im Gehirn. Durch die Alterungsvorgänge treten regionale Abbauprozesse im Gehirn ein. Interessanterweise kann dynamisches körperliches Training

gerade diejenigen Orte des Gehirns in der geschilderten Weise beeinflussen, welche am stärksten von alterungsbedingten Einbussen betroffen sind.

Wie oft und wie intensiv sollte man seine Ausdauer in der Woche trainieren, um nebst dem Körper allgemein auch etwas für sein Gehirn zu tun?

Das hängt vom Alter und Gesundheitszustand ab. Gesunden, die unterhalb des 60. Lebensjahres sind, empfehlen sich aerobe dynamische Ausdauerbelastungen von 10- bis 30-minütiger Dauer mit maximalen Pulsfrequenzen von 130. Wer älter ist, richtet sich nach der Faustregel: 180 minus Lebensalter in Jahren gleich optimale Trainings-Pulsfrequenz. Für das Gehirn scheinen einfache Bewegungen in Verbindung mit koordinativen Beanspruchungen ausreichend zu sein. Das würde beispielsweise ein Spaziergangstempo bedeuten, zum Beispiel dreimal wöchentlich durchgeführt mit jeweils etwa einstündiger Dauer. In diesem Fall gelten die Pulsfrequenzrichtlinien nicht.

Zur Person

Univ. Prof. mult. Dr. med. Dr. med. h.c. mult. Wildor Hollmann ist emeritierter Lehrstuhlinhaber für Kardiologie und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Der Arzt und Wissenschaftler ist Ehrenpräsident des Deutschen Sportärztebundes sowie des Weltverbands für Sportmedizin. Er betreute unter anderem zwanzig Jahre als Internist die deutsche Fussballnationalmannschaft. Der international profilierte Forscher ist Träger des Grossen Bundesverdienstkreuzes mit Stern und Schulterband sowie des Verdienstordens des Landes Nordrhein-Westfalen. Des Weiteren wurde ihm unter anderem die Paracelsus-Medaille der deutschen Ärzteschaft verliehen.

Sichtbarer Erfolg: Der Bauchumfang bei den Männern reduzierte sich innert drei Monaten um 5,4 Zentimeter, jener der Frauen um 3,1 Zentimeter.



gruppe. Auch beim Fitnessstest wurden signifikante Verbesserungen in Form von besserer Ausdauerleistung und Steigerung der Kraft festgestellt. Sehr deutlich wurden die Effekte des Coachings auch bei den Einstellungen zur Gesundheit. Die Teilnehmer fühlten sich nun deutlich zufriedener mit ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Das veränderte Ernährungsverhalten drückte sich etwa darin aus, dass die Mitarbeiter sich bewusst für gesündere Nahrungsmittel entschieden. Laut eigenen Aussagen traten bei den Teilnehmern deutlich seltener körperliche Beschwerden wie Herzklopfen, Magenbeschwerden, Kreuz- und Gliederschmerzen, Kopfschmerz, schnelles Ermüden, Anspannung oder Schlafschwierigkeiten auf.

Tiefe Abbrecherquote

Ein Vorteil gegenüber anderen Massnahmen besteht darin, dass das Tele-Coaching sowie die Umsetzung der empfohlenen Massnahmen ausserhalb der Arbeitszeit erfolgen. Die Programmdauer stellt zudem sicher, dass die Teilnehmer Erfolgserlebnisse haben, die sie darin bestätigen, sich weiterhin gesundheitsorientiert zu verhalten.

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen boten die Verantwortlichen des Gesundheitsmanagements das 2+2 und 4-Coaching den Tochterunternehmen an, da es sich als wirkungsvolle Dienstleistung erwiesen hat. Dort wurden zwischenzeitlich erfolgreich mehrere Projekte mit über 500 Teilnehmern durchgeführt. Die Kosten des Coachings trug überwiegend das Unternehmen, nur vereinzelt wurde von den Mitarbeitern eine geringe Eigenbeteiligung erhoben.

Die Evaluation einer kombinierten 4-Tage-Trainings- und Coachingmassnahme umfasste neben den medizinischen auch die psychologischen Effekte, erhoben im Rahmen einer Diplomarbeit an der Universität München. Demnach verbesserten sich etwa das wahrgenommene psychische Wohlbefinden, die Vitalität sowie die Lebensqualität und -zufriedenheit, während körperliche Beschwerden signifikant seltener auftraten. Die Abbrecherquote lag bei unter zehn Prozent.

Rollout ist angelaufen

Für eine flächendeckende Umsetzung des Coachings im Konzern bedurfte es weiterer Angebote, um möglichst viele Mitarbeiter neben ihrer Arbeit mit den Ernährungsregeln und Bewegungstipps fit zu machen. Die weiteren Planungen wurden daher in zwei Richtungen vorangetrieben: Zum einen sollen die Inhalte des 2+2 und 4-Gesundheitscoachings in Form einer 4-Tage-Kurzkur in einem betriebseigenen Ferienhaus vermittelt werden. Die Gruppendynamik und interessante Seminarbausteine in Urlaubsatmosphäre versprechen eine hohe Akzeptanz der Teilnehmer und eine schnelle Verinnerlichung des neuen Verhaltens. Und zum anderen sollen die Beschäftigten die Möglichkeit haben, finanziell und organisatorisch unabhängig vom Arbeitgeber an dem Gesundheitscoaching teilzunehmen. Mit der Betriebskrankenkasse konnte ein entsprech-

ender Vertrag vereinbart werden, so dass die Versicherten, auch deren Angehörige, die nicht im Unternehmen beschäftigt sind, an dem erfolgreichen Coachingprogramm teilnehmen können. Gemeinsam mit der Betriebskrankenkasse wird derzeit eine Evaluation durchgeführt, um längerfristige Effekte nach sechs und zwölf Monaten, mit und ohne Follow-up-Einheiten sowie die Auswirkungen auf die gesundheitliche Fitness zu untersuchen. ■

Porträt



Dr. Dr. Michael Despegel ist Geschäftsführer des Gesundheitsconsulting-Unternehmens Despegel & Partner in Konstanz. Er ist seit rund 25 Jahren ein erfahrener Experte für präventivmedizinische Fragestellungen und Spezialist für gesunde Lebensführung und Lebensstiländerung. Zurzeit habilitiert er an der Universität Giessen. Boris Gutmann ist Dipl.-Sportwissenschaftler im Team von Despegel & Partner.

Kontakt



Dr. Dr. Michael Despegel
Geschäftsführer
Seestrasse 11
D-78464 Konstanz
Tel. +49 (0)7531 457 2856
despegel@despegel-partner.de
www.despegel-partner.de

