

Gesundheitsförderung in der modernen Arbeitswelt wird immer mehr zu einem wesentlichen Bestandteil der medizinischen Betreuung der Menschen – sowohl als Primärprävention (Verhinderung/Reduzierung des Erkrankungsrisikos) als auch als Sekundärprävention (Verhinderung eines Aufflammens von bereits existierenden Beschwerden und Erkrankungen).

Als Faktor im Sinne einer wirtschaftlichen Unternehmensführung ist eine durchgängig stabile Gesundheit der Mitarbeiter für ein Unternehmen überlebenswichtig. Die wichtigste Motivation für die Gesundheit von Mitarbeitern ist deren eigenes Interesse an stabiler Gesundheit. Eine wichtige Möglichkeit der Einflussnahme auf die Motivation der Mitarbeiter an einer gesunden Lebensführung ist die vorurteilsfreie und regelmäßige Aufklärung der Menschen über all jene Gründe für Erkrankungen, die auf Grund einer ungünstigen Lebensführung entstehen.

Wichtig ist dabei, dass diese Aufklärung über bekannte Allgemeinplätze wie „[...] Sie müssen sich mehr bewegen...“, „[...] Sie müssen Gewicht reduzieren“, „[...] Sie müssen das Rauchen einstellen...“ hinaus geht. Eine solche Aufklärung ist nur dann zielführend und nachhaltig in seiner Wirkung, wenn den Mitarbeitern Wege aufgezeichnet werden, wie diese Prävention in den Alltag integrierbar ist.

Mit Hilfe von sinnvoll strukturierten Tagesveranstaltungen, Gesundheitstagen, Ausbildung von betrieblichen Multiplikatoren, lässt sich eine wirkungsvolle Prävention betreiben.

Ich biete Ihnen kompetente inhaltliche und organisatorische Unterstützung bei der Planung und Durchführung der Programme für Gesundheitsförderung an.

#### **A) Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Unternehmen**

- ☞ **Informationstage für Mitarbeiter**
- ☞ **Betriebliche Gesundheitstage**
- ☞ **Gesundheitsmessen**
- ☞ **Ausbildung von Multiplikatoren für BGM („Gesundheitslotsen“).**

##### Beispielveranstaltungen

- Gesunde Ernährung – einen Tag mit Theorie und Praxis
- Gewichtsregulation als Einstieg in den „Ausstieg aus chronischen Leiden“
- Seminare und betreute Gruppen für Mitarbeiter mit spezifischen Gesundheitsproblemen
  - Übergewicht
  - Adipositas
  - Diabetes
  - Bluthochdruck
  - Rheuma
  - Erkrankungen des Bewegungsapparates
  - Hormonstörungen
  - Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Burn-out
- Depressionen
- Planung und Durchführung von Gesundheitstagen/Gesundheitsmessen

Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen hat einen besonderen Stellenwert, da insbesondere bei Kindern und Jugendlichen eine frühzeitige Aufklärung über gesunde Ernährungs- und Lebensweise nicht nur das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen steigert, sondern auch die pädagogische Arbeit wesentlich erleichtert.

Es ist schon lange eine wissenschaftliche Tatsache, dass hyperkinetische Syndrome oder Aufmerksamkeitsdefizitsyndrome maßgeblich durch eine gesunde Ernährung beeinflussbar sind.

Übergewicht bei 20% aller schulpflichtigen Kinder und das Auftreten von (Alters(!)-Diabetes bei Kindern sind Alarmzeichen, dass hier droht, etwas aus dem Ruder zu laufen.

Der Verantwortung für die nachfolgende(n) Generation(en) sollten Lehrer und Eltern gemeinsam mit Ärzten und sozial Verantwortlichen gerecht werden.

Ich biete Ihnen für die Problemkreise meine fachliche, organisatorische und ärztliche Unterstützung an – sowohl was den Bereich der Primärprävention als auch den Bereich der Sekundärprävention betrifft.

#### **B) Gesundheitsförderung in öffentlichen Bildungseinrichtungen – Schulen, Kindergärten**

- ☞ **Weiterbildungstage für Mitarbeiter**  
(Leiter der Einrichtungen, Lehrer, Erzieher, Betreuer)
- ☞ **Gesundheitstage in den Bildungseinrichtungen**
- ☞ **Gesundheitsmessen**
- ☞ **Informationstage für Eltern und Betroffene**

Ich stehe Ihnen mit meiner fachlichen Kompetenz als Arzt, Ernährungsmediziner und Gesundheitscoach und mit meinen didaktischen Fähigkeiten als langjähriger Dozent jederzeit zur Verfügung.

Sprechen Sie mich an, nehmen Sie Kontakt mit mir auf.