



OstseeKurlinik  
Fischland

# Erfolgsfaktor „Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz“

Dr.med. Egbert Schwarz

Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin,  
Sozialmedizin

Chefarzt der OKK



OstseeKurlinik  
Fischland

## BGF- was ist das

Der pflegliche Umgang mit der Ressource „Humankapital“  
initiiert und gefördert von der Betriebsführung.

Ausgewogene Balance zwischen guten und negativen  
Auswirkungen von Arbeit auf den Menschen.

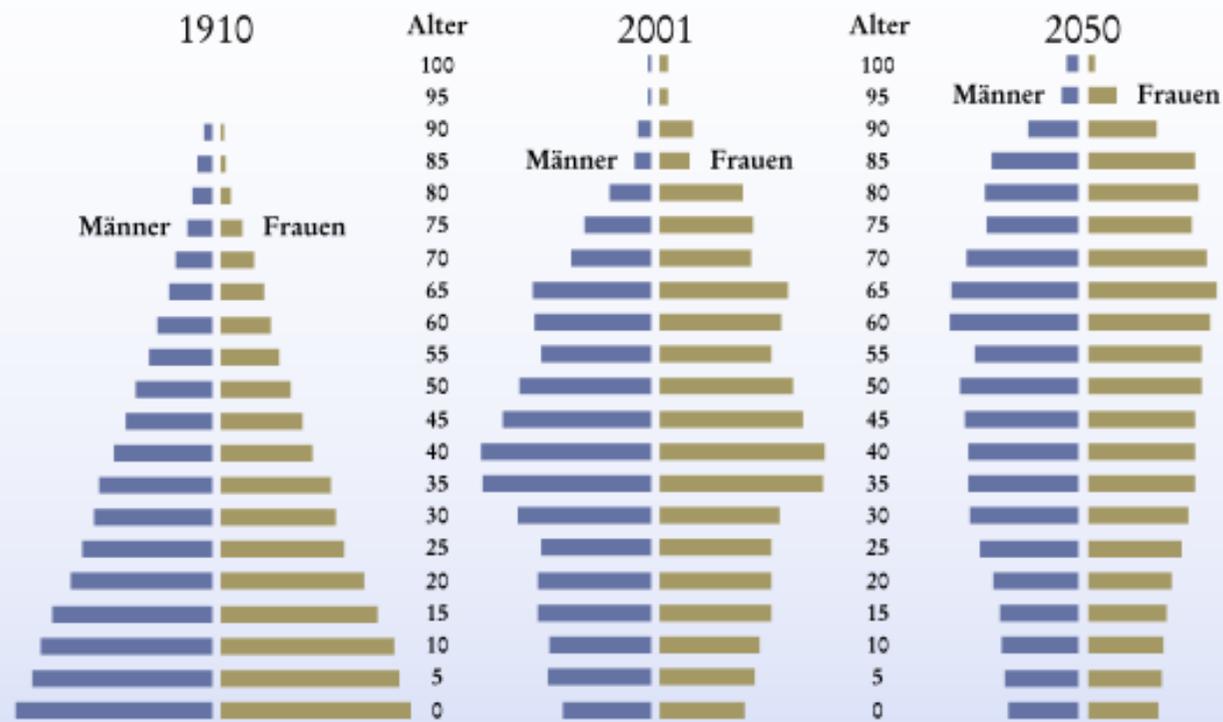


# Gründe für BGF

- Wer für die Rente mit 67 Jahren ist, muß auch für gesundheitliche Prävention sein!!!
- Demographische Entwicklung in Deutschland
  - Altersdurchschnitt der MA immer höher
  - zunehmend schwieriger, Nachwuchs zu bekommen
- Gesundheitliche Probleme einer Industriegesellschaft
  - Zunehmende Zivilisationserkrankungen
  - Drastische Veränderungen des Lebensstils
- Arbeitsbedingungen
  - Leistungsdruck/ Arbeitsverdichtung
  - Kopfarbeit anstelle körperlicher Arbeit



## Altersaufbau der Bevölkerung in Deutschland



Quelle: Statistisches Bundesamt, Stand: 2003

# Gefahren für die Gesundheit in „modernen Betrieben „

Waren es früher schwere körperliche Arbeit,  
Unfallgefahr...

so sind es heute Zeitdruck, Intranet,  
Konkurrenzkampf, Mobbing, Angst vor  
Arbeitslosigkeit, Arbeitsverdichtung,  
Echtzeitfluch durch e-mails, Respekt vor  
Urlaubs- und Erholungszeiten geht verloren,  
Effizienz als oberstes Gebot



## Umfrage des Bundesverbandes der BKK 2009

Verordnung von Antidepressiva hat sich  
seit 2004 etwa verdoppelt  
Bei Bankfachleuten sogar um 123%,  
im Gegenzug ist der Krankenstand  
kontinuierlich gesunken ( Präsentismus =  
Anwesenheit trotz eingeschränkter Arbeitsfähigkeit  
/Gegenteil: Absentismus )



OstseeKurklinik  
Fischland

Keine Arbeit zu haben ist keine gesunde Alternative

Arbeitslosigkeit ist ein Risikofaktor für  
Gesundheit und Wohlbefinden



## Häufige Erkrankungen

- 55% der 35 bis 64 jährigen haben Bluthochdruck
- Ca. 6 Millionen Deutsche haben Typ 2-Diabetes
- 65% der Männer und 51% der Frauen haben Übergewicht
- Berufsunfähigkeit wegen psychischen Problemen:
  - 1974 ca. 7%
  - 2004 ca. 36%
  - 2011 Platz 1 in der Frühverrentungsstatistik



## Gesundheit als Kennwert eines Unternehmens

- Führungskräfte müssen BGF verinnerlichen
  - BGF ist Bestandteil des QM-Systems
  - BGF-Beauftragter in jedem Betrieb
    - BGF wird aktiv angeboten



OstseeKurklinik  
Fischland

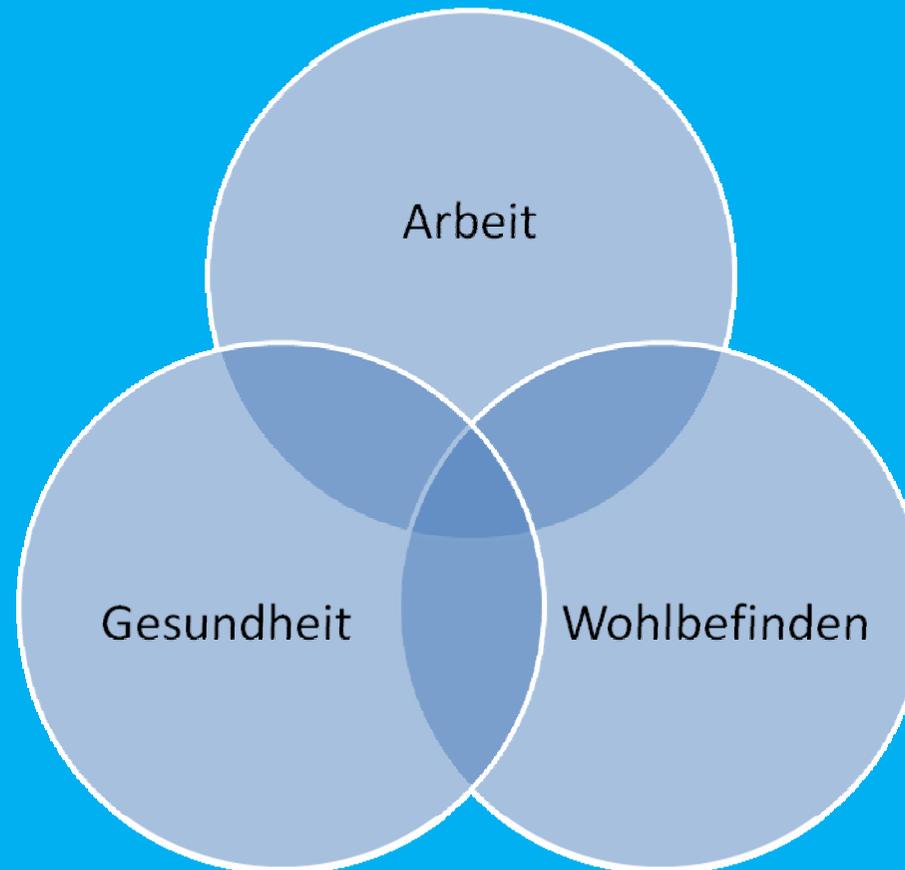
# Flucht in die Krankheit

Führungsverhalten des Vorgesetzten  
wird vom Mitarbeiter als  
Arbeitsbedingung wahrgenommen!

Mitarbeiter verlassen nicht das  
Unternehmen, sondern den Chef



## Beziehungsgeflecht mit multiplen Kausalitäten





## Häufigste Ursachen für gesundheitliche Störungen in der Arbeitswelt

- Körperliche Bewegungsarmut
- Geistige Unterforderung bei monotonen Routine-Jobs
  - Gratifikationskrise



## Neuigkeiten zur Lebenserwartung

- Männer = 77,4 Jahre ( 1871 waren es 35,7 Jahre )
- Frauen = 82,6 Jahre ( 1871 waren es 38,5 Jahre )
- heute 60 jähr. Männer haben noch 21 Jahre Lebenserwartung
- heute 60 jährige Frauen haben noch 24 Jahre und 10 Monate
- 1840 hatten weltweit die höchste Lebenserwartung schwedische Frauen mit 45 Jahren, heute sind es japanische Frauen mit 85 Jahren
- Höhere Renten = höhere Lebenserwartung
- Pensionäre leben länger als Rentner
  - Rentner heute mit 65 Jahren + 15,8 Jahre
  - Pensionäre heute mit 65 Jahren + 17,8 Jahre

## Lebensverlängernde Maßnahmen

- 1 x lachen ist so gesund wie 20 min. joggen
  - 3 x tgl. lachen = 7 Jahre +
- Hund besitzen = 1 Jahr +
- 15 min. tgl. leichte körperl. Aktivität = 3 Jahre
- in Partnerschaft leben
  - Männer profitieren deutlich bei 8-9 Jahre jüngerer Partnerin
  - Frauen profitieren bei etwa gleichaltrigem Partner





OstseeKurklinik  
Fischland

# Verbesserung der Mitarbeitergesundheit

## Technische Maßnahmen

Ergonomie, Lärmschutz, Unfallverhütung.....

## Gesundheitsangebote

Betriebssport, Ernährung, Entspannung.....

## Betriebsorganisation

Arbeitszeitmodelle, Kinderbetreuung.....

## Betriebsphilosophie

Wertschätzung, Entlohnung, Mitbestimmung.....

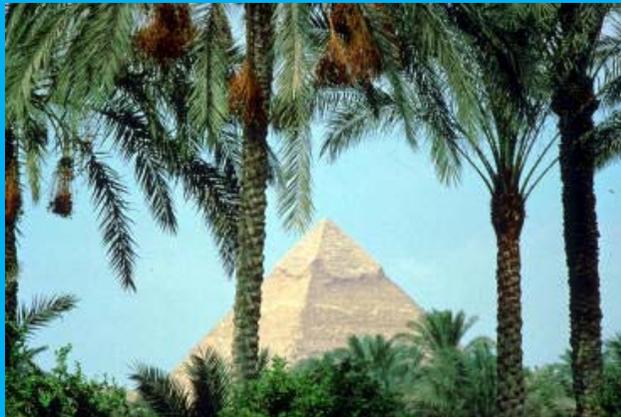


# Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ( Infarkt/ Schlaganfall )

- Klassische Faktoren
  - Bluthochdruck
  - Hypercholesterinämie
  - Rauchen
- Variablen
  - Alter
  - Gewicht
  - Bewegung
  - Jahreszeit

# Beispiel: Essen in der Kantine

## Ernährungspyramide



### Die Ernährungspyramide baut auf!

**Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke**  
sehr sparsam!

**Öle und Fette:**  
Qualität vor Menge!

**Milch und Milchprodukte**  
jeden Tag!

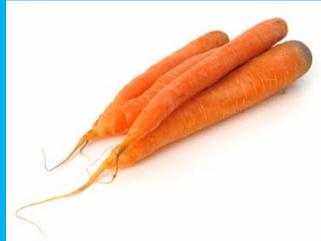
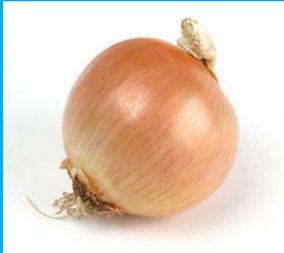
**Fleisch, Wurst und Eier mäßig!**  
**Fisch regelmäßig!**

**Getreide und Kartoffel:**  
5 Portionen, die sich lohnen!

**Gemüse und Obst:**  
5 x täglich!

**Viel trinken, über den Tag verteilt!**

# Gesunde Ernährung





# Beispiel „Betriebssport“

- Individuelle Angebote
- Betriebssportgruppen
- Gemeinsame Unternehmungen



OstseeKurklinik  
Fischland

# Beispiel „wertvolle Pausen“

Entspannungstraining

Lunch-beat (Schweden)

