

Gesundheitsressource Alltagsbewegung

IG BCE Bergischer Kreis, 9. Mai 2016



Präventives Gesundheitsmanagement

**Betriebliche
Gesundheitsförderung**

**Betriebliches
Gesundheitsmanagement**

**Individuelle
Präventionskonzepte**

Gesundheitsprogramme
(§ 20 SGB V)

Leistungen

- Konzeptentwicklungen • Gesundheitsprogramme • Schulungen, Workshops
- Gesundheitstraining • Gesundheitstage • Ergonomieberatung • ...

Einige Referenzen



BKK Krauss-Maffei, München
Bosch Thermotechnik, Wetzlar
Bott, Steuerberater; Bergisch Gladbach
BPW Bergische Achsen, Wiehl
Bundesministerien in Berlin und Bonn
Die Bergische Krankenkasse, Solingen
Ergocast GmbH, Jünkerath
Evangelisches Krankenhaus Berg. Gladbach
Evangelisches Krankenhaus Mettmann
G + H ISOVER AG, Bergisch Gladbach
Kreissparkasse Köln
Landesministerien in Düsseldorf
Linder GmbH, CNC-Bearbeitung, Kürten (Bechen)
McKinsey, Standort Köln
Metten Stein + Design, Overath
Nestle, Thomy Werk in Neuss
Ortlinghaus-Werke GmbH, Wermelskirchen
Radium Lampenwerk GmbH, Wipperfürth
Rottapharm – Madaus, Köln
Schloss Apotheke, Bergisch Gladbach
Stadt Overath
Stiebel Getriebbau GmbH & Co. KG, Waldbröl
Wilde & Partner, Bergisch Gladbach
Wirtschaftsförderung Leverkusen
Zanders Feinpapiere AG, Berg. Gladbach (m-real Group)

Was zeichnet gesunde Menschen aus?

Jugend Sportlichkeit **Motivation**

schlanke Figur Ehrgeiz **Bildung &**

Qualifikation Nichtraucher **Aktiv-Urlauber**

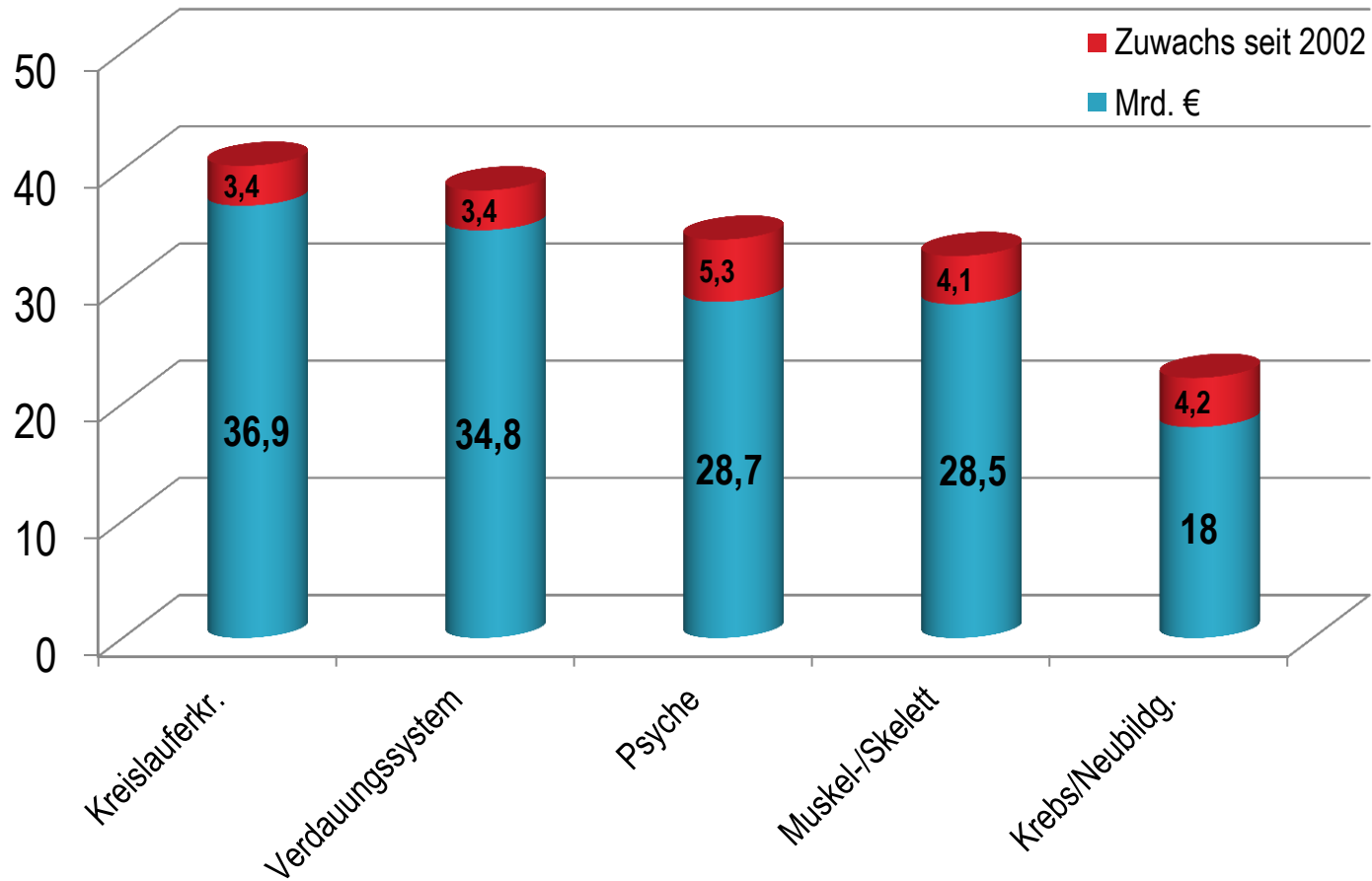
Genussmenschen **Stabile Sozialbeziehungen**

Glaube & Religion **Zufriedenheit** Ausdauersport

gute Vorgesetzte hoher Verdienst

Warum sind Mitarbeiter krank?

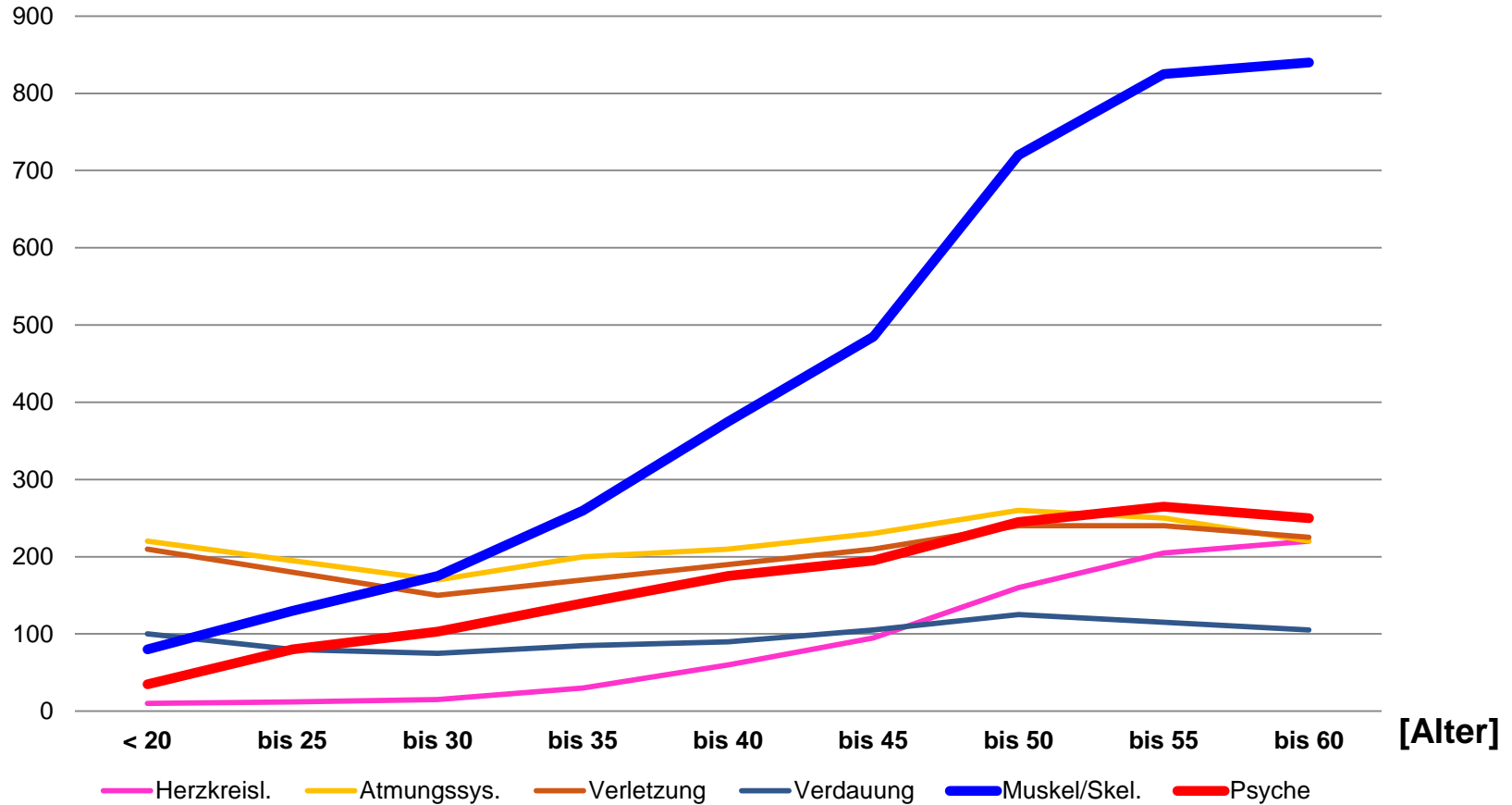
Krankheitskosten 2008



(Focus 10/2010)

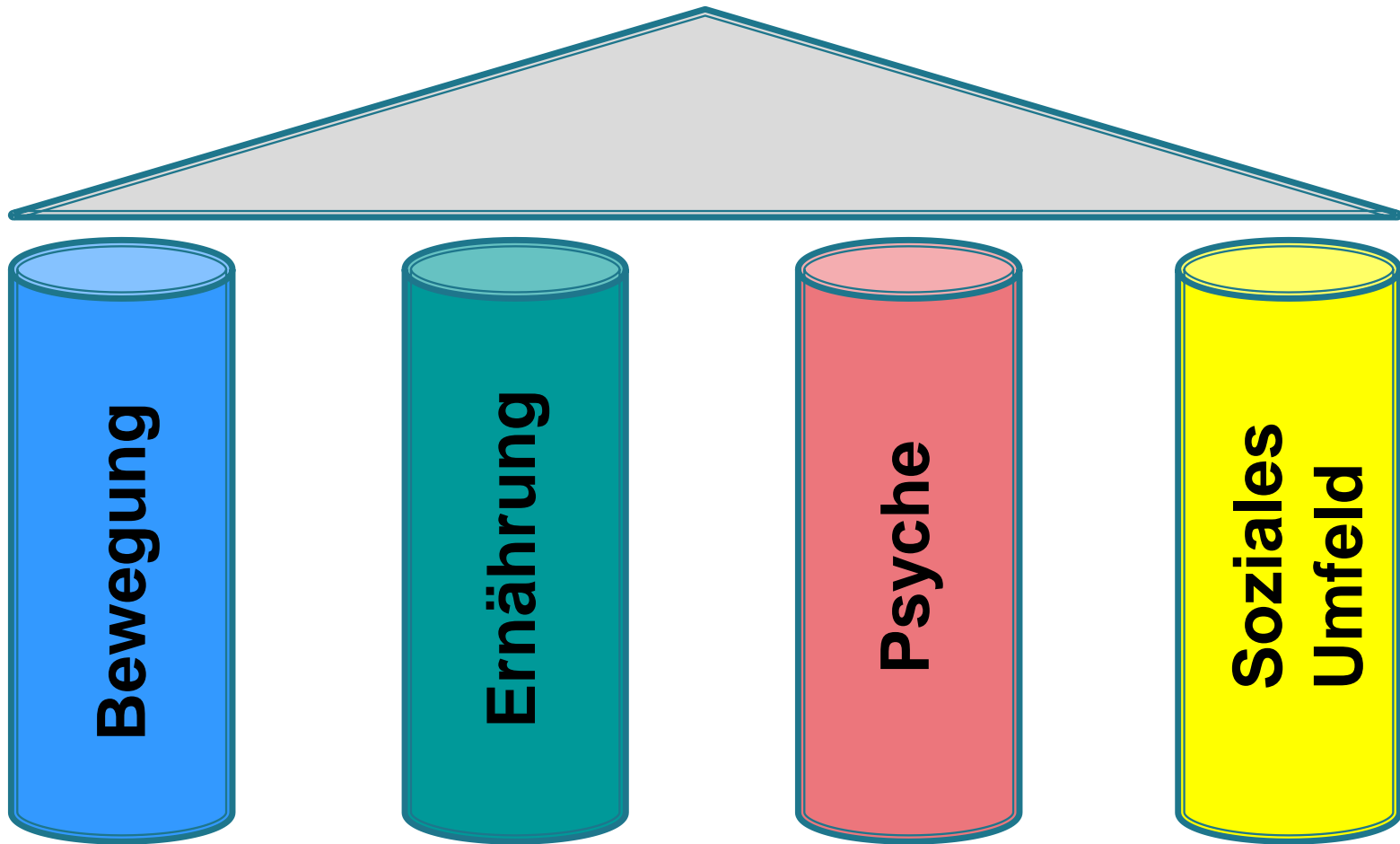
Arbeitsunfähigkeit & Alter

[AU Tage/
100 Vers.]

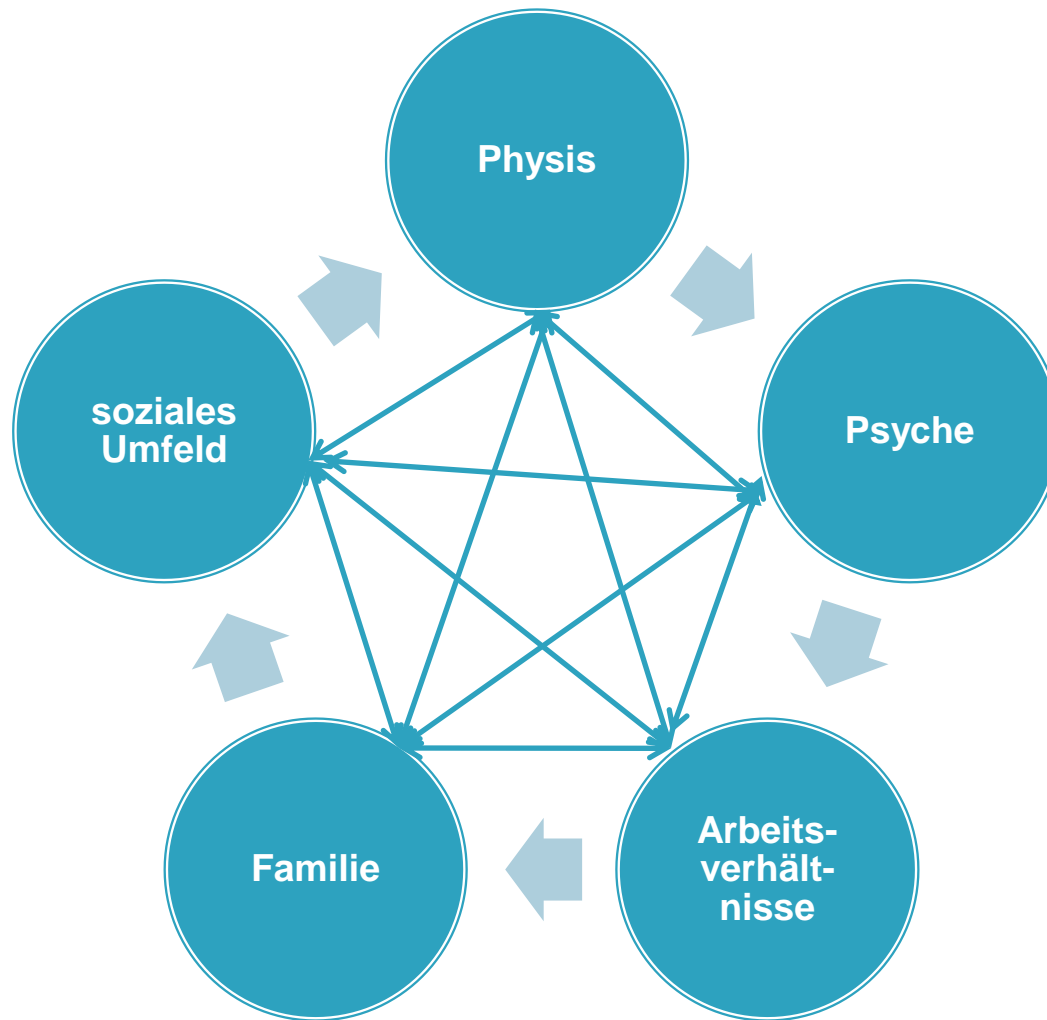


(BKK BV 12/2009)

Tragende Säulen der Gesundheit



Bestimmende Gesundheitsfaktoren



Natürliche (Alterungs-)Prozesse

- Verlangsamung des Stoffwechsels (reduzierter Kalorienbedarf)
- Kraftverlust – Abbau von Muskelmasse
- Abbau der Knochendichte
- Verknöcherung der Knorpelschichten (Qualitätsverlust)
- Reduktion der Pumpleistung des Herzens
- Zunehmende Arteriosklerose
- Bauchspeicheldrüse produziert weniger Insulin
- Immunabwehr sinkt
- Haut wird trockener durch verminderte Talgdrüsenproduktion

Der Zahn der Zeit!

Rückgang der körperlichen

Leistung um ca. 1 bis 1,5 % pro Jahr ab dem 35. Lebensjahr; ab dem 75. Lebensjahr kommt es zu einem beschleunigten Abbau.

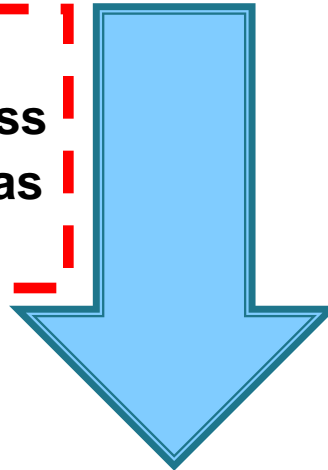
(Spirduso 1995)

Das entspricht einem Leistungsverlust von 30 bis 45% zwischen dem 35. und 65. Lebensjahr!

Erwachsenenalter

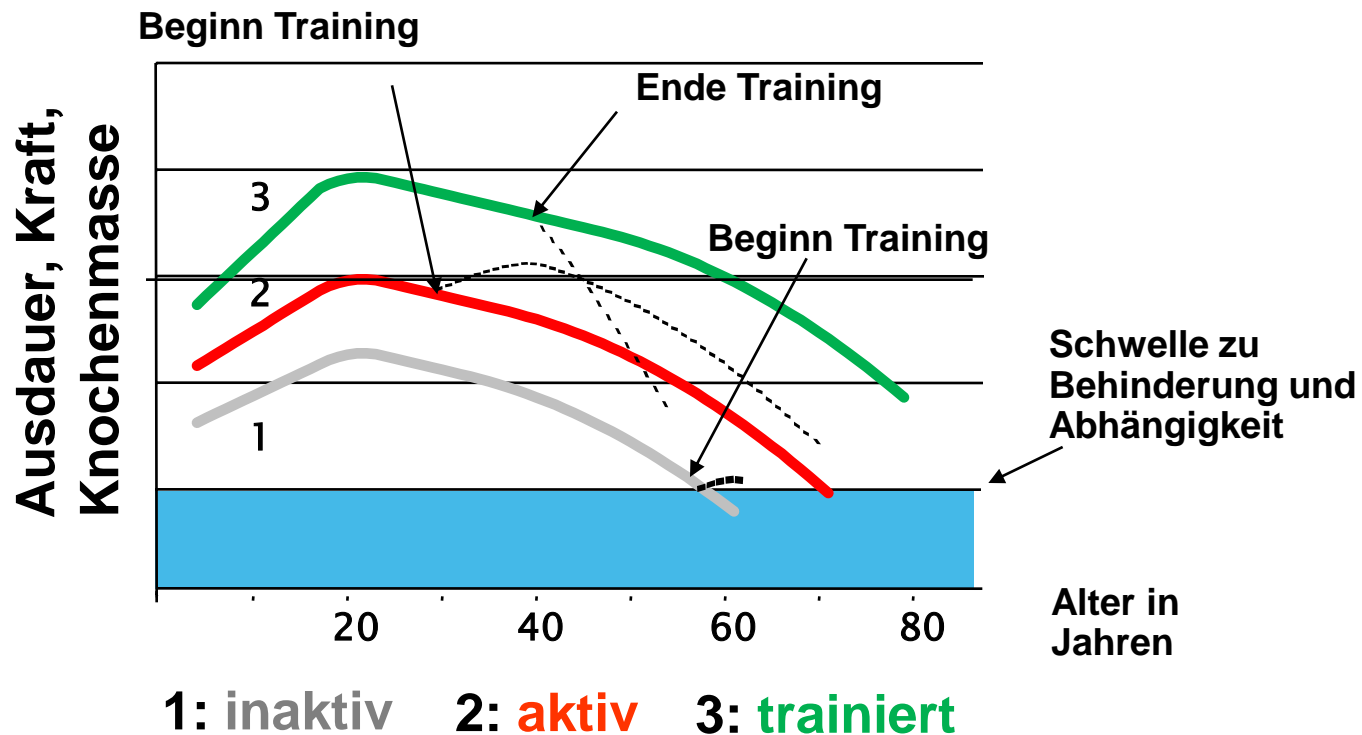


Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Fitness (Bewegung und Sport) ist für das Erwachsenenalter gesichert.



Gesundheitszustand

Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig



Ist denn der Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit gesichert?



Bewegung ist die beste Medizin!

„Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde: **Senkung des myokardialen Sauerstoffverbrauches, Vergrößerung des myokardialen Sauerstoffangebots, Hemmung der Arterioskleroseentwicklung, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, verbunden mit einem antithrombotischen Effekt, Entgegenwirken der Adipositasentwicklung, Begünstigung einer optimalen Entwicklung von Körper und Geist, Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen** – mit welcher großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament weltweit gefeiert werden?

Dabei ist dieses Medikament vorhanden: Es heißt geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter. Seiner Anwendung steht leider das Gesetz der Trägheit entgegen, und damit müssen wir nun mal leben.“ (Prof. Dr. W. Hollmann)

Führende Risikofaktoren in Deutschland

Anteile der 10 führenden Risikofaktoren an Todesfällen in Deutschland 2002 (WHO)

direkter Einfluss auf 1., 3., 4. (und 2.)

Risikofaktor	% der Todesfälle
1. Hoher Blutdruck	25,9
2. Nikotin / Tabak	18,3
3. Hohes Cholesterin	15,1
4. Hoher BMI	9,9
5. Bewegungsmangel (physical inactivity)	5,9
6. geringer Anteil von Obst & Gemüse	4,1
7. Ungeschützter Sex	0,7
8. Luftverschmutzung	0,6
9. Schadstoffe am Arbeitsplatz	0,4
10. Illegale Drogen	0,4

Quelle: WHO

Auswirkungen auf den subjektiven Gesundheitszustand

Sport und Bewegung erzeugen das **BETTER-FEELING** Phänomen



- ▶ Personen, die körperlich aktiv sind, **achten mehr auf ihre Gesundheit**, als körperlich inaktive Personen
- ▶ körperlich aktive Personen **schätzen ihre Gesundheit als bedeutend besser ein** als inaktive Personen
- ▶ körperliche **Inaktivität ist mit vermehrten körperlichen Beschwerden, längerer Arbeitsunfähigkeit** und Bettlägerigkeit verbunden
- ▶ **inaktive Personen zeichnen sich durch mehr Arztbesuche und häufigere bzw. längere Krankenhausaufenthalte aus**

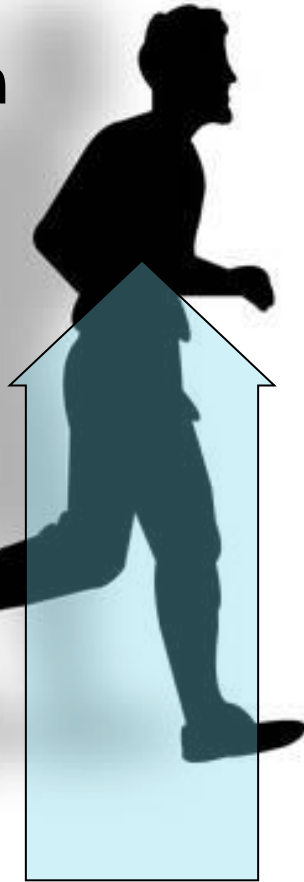
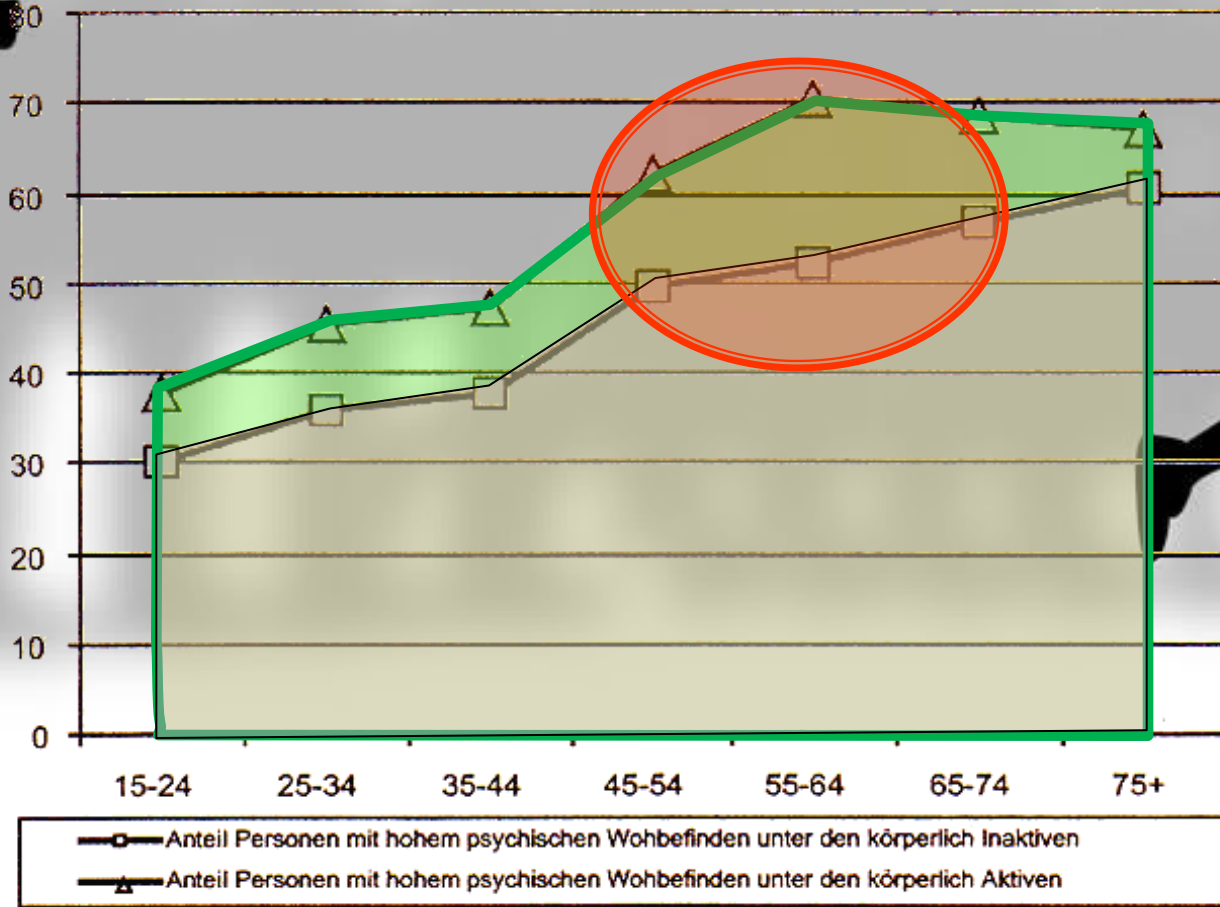
(Lamprecht/Stamm, 2000)

Bewegung und Gesundheitszustand

Anteil hohes psychisches Wohlbefinden



inaktiv

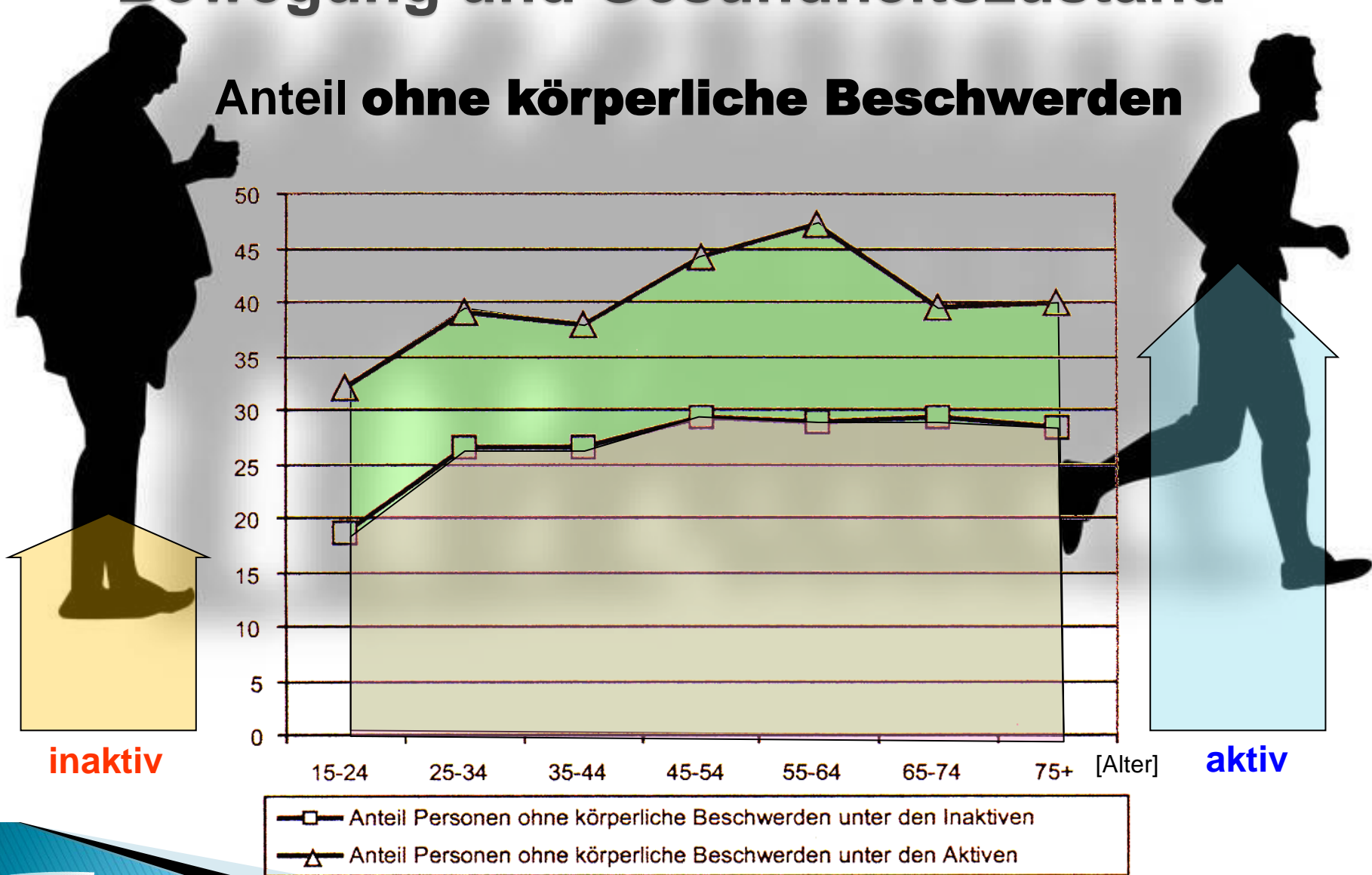


aktiv

(Lamprecht/Stamm, 2000)

Bewegung und Gesundheitszustand

Anteil ohne körperliche Beschwerden



Empfehlungen zu körperlichem Training

Internationale Standards des

*American College of Sports Medicine /American Heart Association
Centers for Disease Control and Prevention*

Empfehlung (optimal)

für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren

- 30 minütige moderate bis intensive körperliche Aktivität an 5 Tagen pro Woche

oder

- mindestens 150 Minuten moderates bis intensives körperliches Training an 3 Tagen pro Woche

Als ideal gilt nach aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen ein wöchentlicher Kalorienverbrauch durch Ausdauersport von 1.500 bis 2.500 kcal.



Das Maß für mehr Gesundheit!

Die mögliche Rolle von Bewegung bei Fettleibigkeit

Levine, J.A. et al SCIENCE (307)2005, 584-586

- **Fettsucht** entsteht, wenn die Energieaufnahme die Energieabgabe übersteigt
- Energieverbrauch geschieht durch zielgerichtete körperliche Bewegung
- Übergewichtige sitzen 169 min länger als Schlanke
- Schlanke sind 152 min länger auf den Beinen als Übergewichtige
- Schlaf (Liegezeit) war identisch bei beiden Gruppen
- Hätten Übergewichtige das Bewegungsverhalten von Schlanken, würden sie 350 kcal./Tag mehr verbrauchen (15 kg / Jahr)



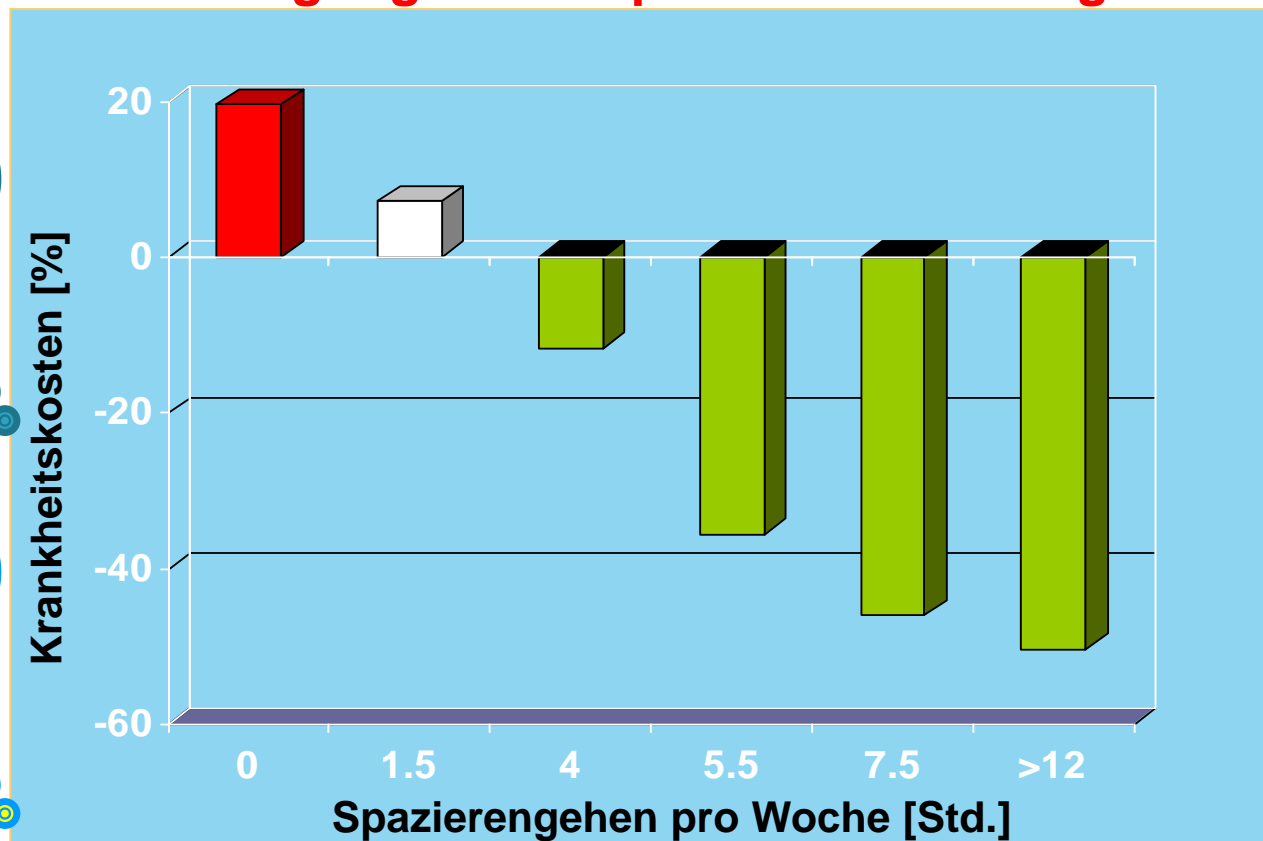
Das Einfluss von mehr Bewegung auf Krankheitskosten!

- Am Beispiel von Typ 2 Diabetikern -

Bewegung! Nicht sportliches Training!

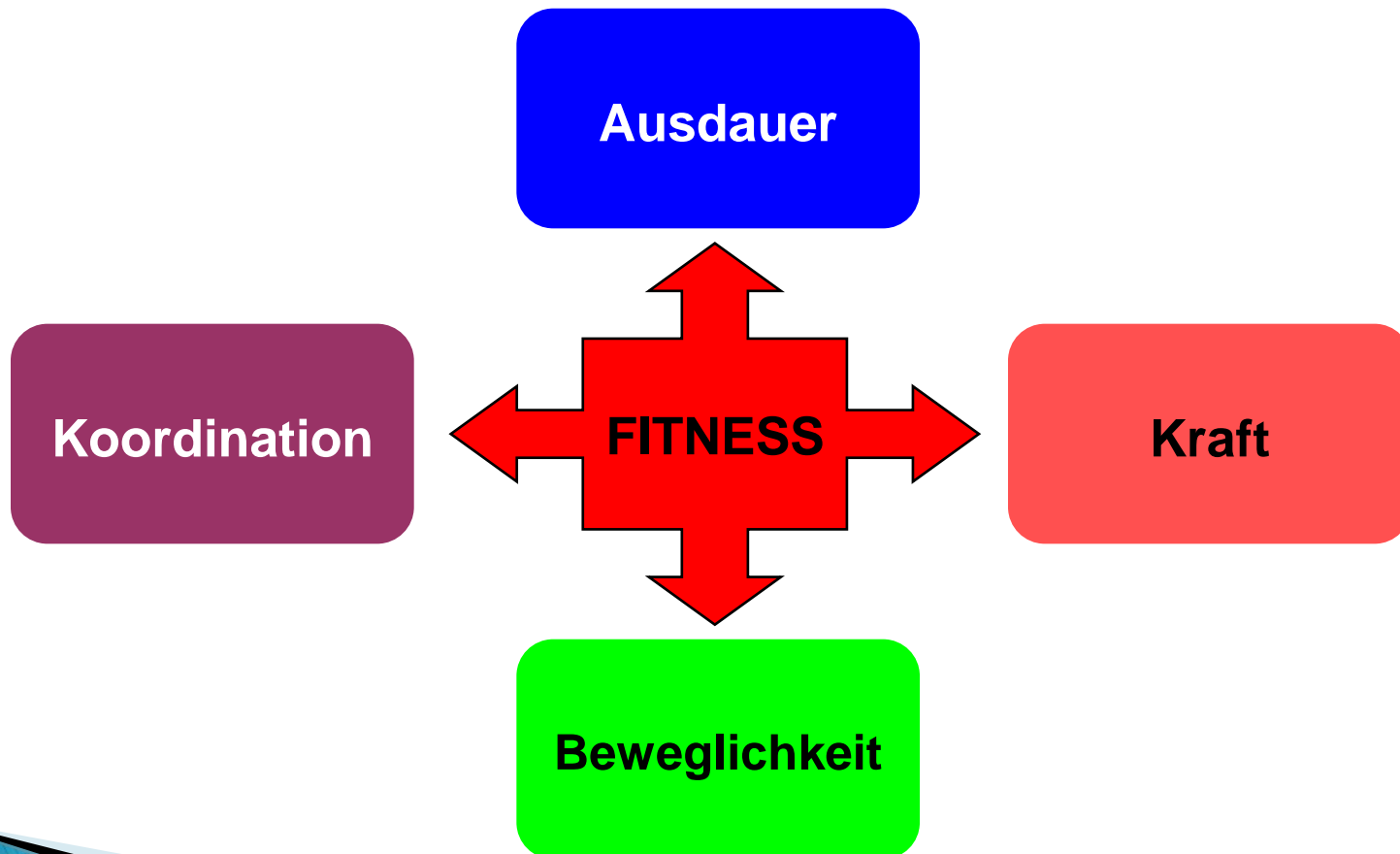
ab 4 Std./Wo
sinken die
Kosten
signifikant!

ab 4 Std./Wo
sinken auch
die Risiko-
faktoren
signifikant!



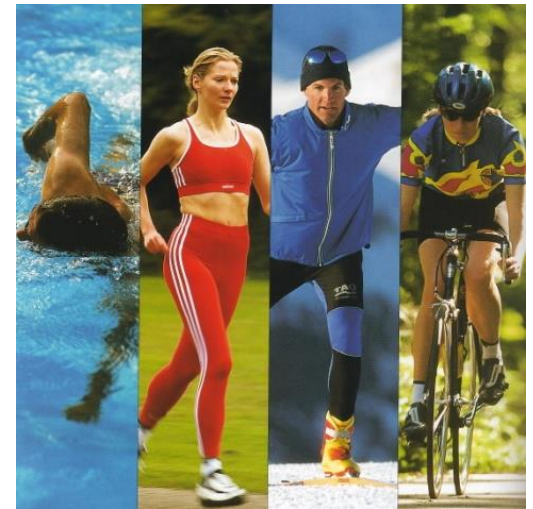
Di Loreto et al. Diabetes Care (2005)28:1295-1302

Was ist Fitness?



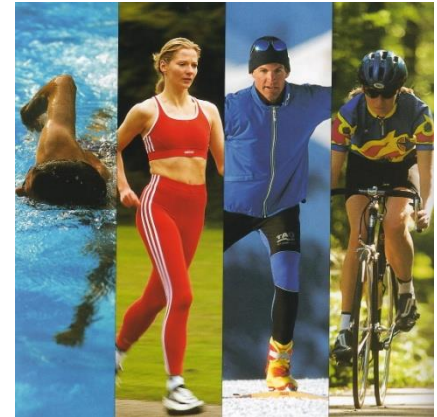
Was bewirkt Herzkreislauftraining?

- Herzschlagvolumen nimmt zu
- Herzfrequenz sinkt
- Blutdruck sinkt / besser reguliert
- Reduzierter Sauerstoffverbrauch des Herz
- Gesteigertes Lungenvolumen
- Verbesserte O₂-Ausnutzung in der Muskelzelle
- Verbesserte Wirksamkeit von Insulin

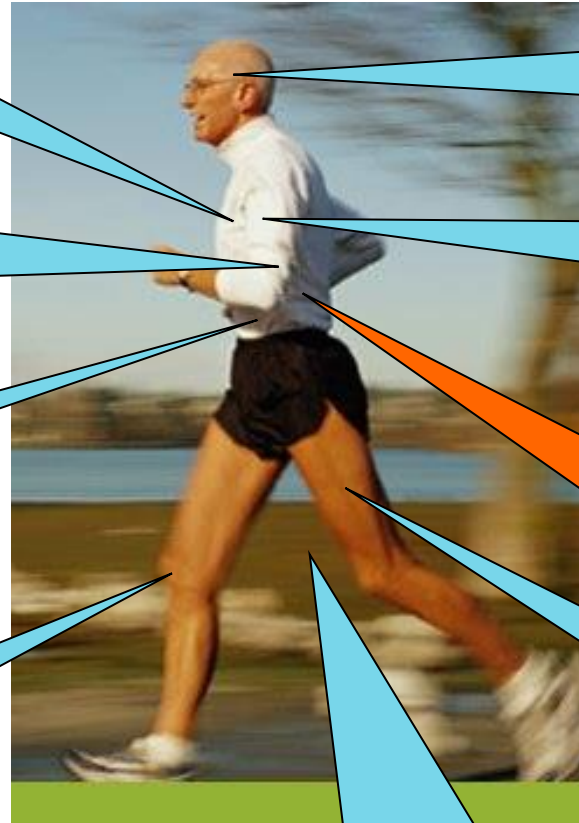


Was bewirkt Herzkreislauftraining?

- Verbesserte Fettverbrennung
- Positive Beeinflussung des Cholesterinspiegels
- Verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Gesteigerte Immunabwehr
- Verbesserte Fließeigenschaften des Blutes
- Reduzierte Ausschüttung von Stresshormonen
- Dämpfender Einfluss auf das vegetative Nervensystem



Die Wirkung



Lunge
bis zu 25% mehr O₂
Kapazität n. 3 Mo.

Blut
+ Blutmenge
+ rote Blutkörperchen
+ Fließeigenschaften

Immunsystem
+ Antikörper
- Krankh.-Anfälligkeit

Skelett
+ Knochendichte
+ Elastizität/Dicke
von Sehnen u. Bändern

Muskeln
+ Kapillarisation
+ verbesserte Energie-
gewinnung i. Muskelzelle

Gehirn
+ Durchblutung
+ Gedächtnisleistung
+ Stimmung aufhellend

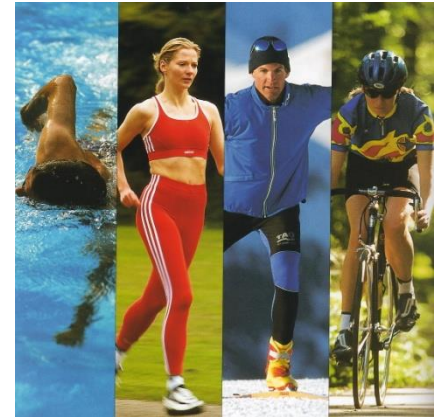
Herz
+ Muskelmasse
+ Volumen
- Herzfrequenz

- Blutdruck
+ Energieumsatz
- Stresshormonausschüttg.
+ Regenerationsfähigkeit
+ Wirksamkeit v. Insulin
- Rückenbeschwerden

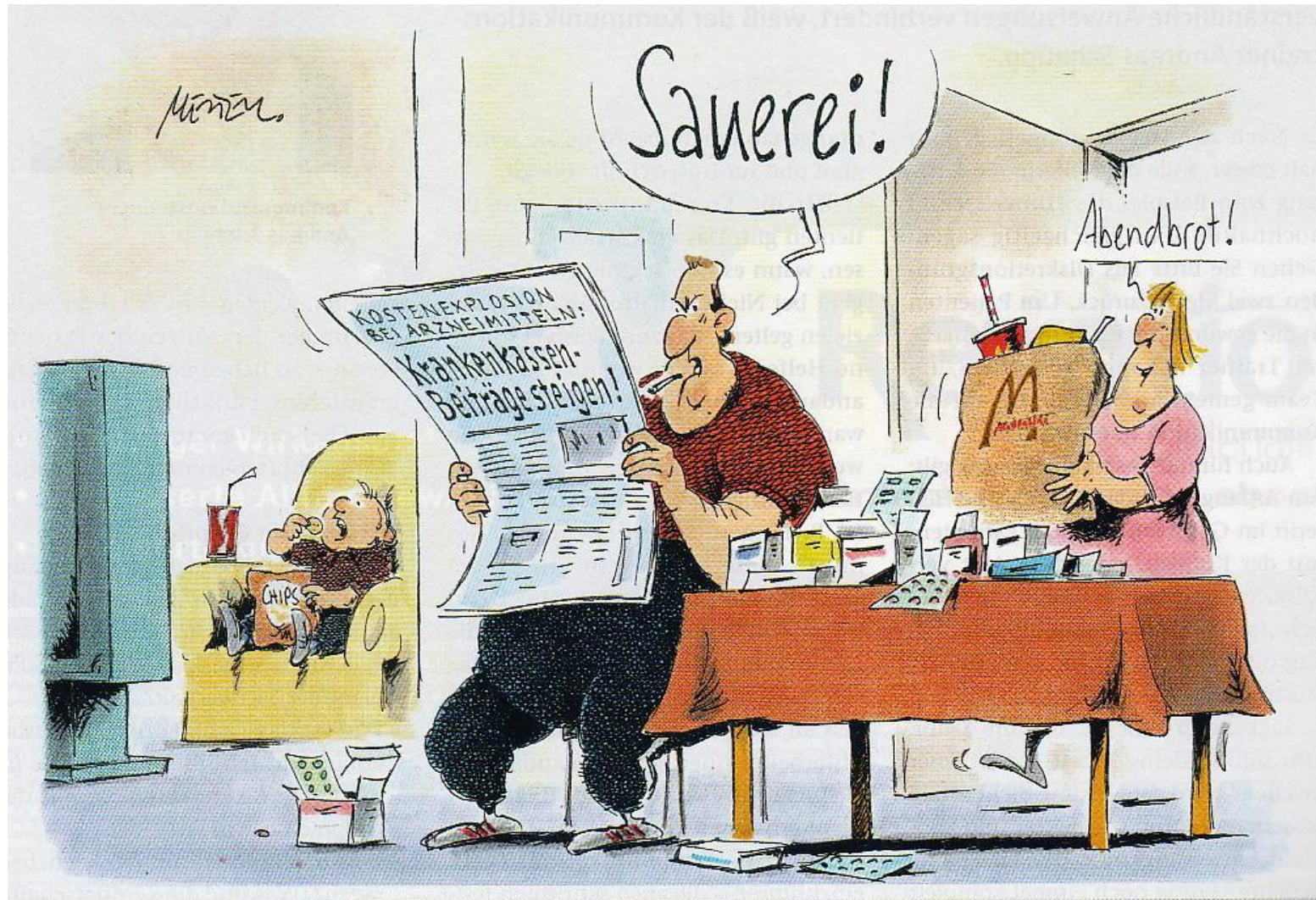
Fettgewebe
+ HDL : LDL
+ Energiebedarf
- Arterioskleroserisiko

Was bewirkt Krafttraining?

- Erhöhter Stoffwechsel / Muskelmasse
- Erhöhte Knochendichte
- Verringerter Körperfettanteil
- Linderung von (Rücken-)schmerzen
- Vorbeuge gegen Verletzungen
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Verbessertes Aussehen
- Bessere Stimmung
- Effizienteres Immunsystem
- Reduzierung des Risikos koronarer Herzerkrankungen



Wir brauchen einen Paradigmenwechsel!



Wir brauchen einen Paradigmenwechsel!

Materialfehler

Bedienungsfehler

Krankheit

Gesundheit

vom passiven Patienten

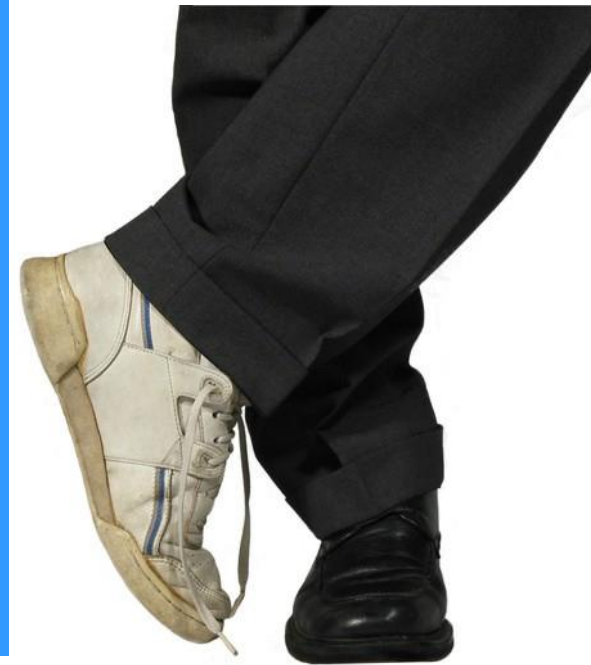
zum Patienten mit
Rechten und Pflichten

vom Rezipienten

zum Eigenverantwortlichen
seiner Gesundheit

Warum es wichtig ist, aktiv zu werden und zu bleiben ...

Wer heute keine Zeit für
seine Gesundheit hat,
hat später ganz viel Zeit
für seine Krankheit!



Sie entscheiden – ob Sie

- ▶ aktiv bleiben (können) oder frühzeitig auf bequem umstellen (müssen)



Sie entscheiden – ob Sie

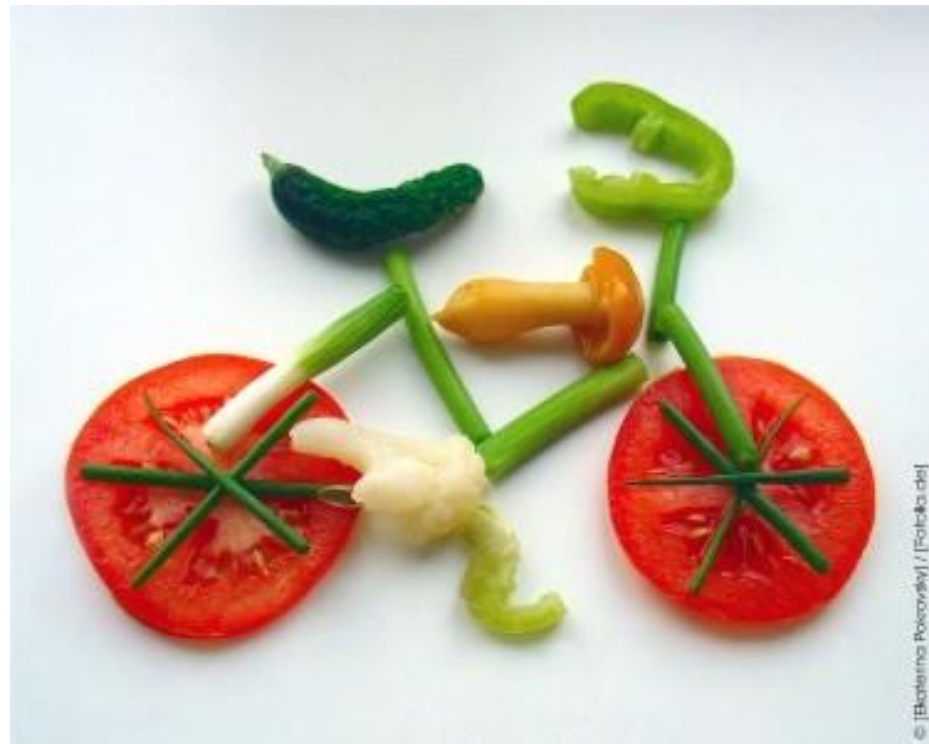
- ▶ Wellness und Aktiv-Urlaub oder Rehabilitation und Kur bevorzugen



Als gesichert gilt heute:

„Lebensstil
schlägt Gene!“

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!



© [Ekaterina Porevskiy] / Fotolia.de]