



## Health News

Ausgabe 02/2011

- Top-Personaltagung mit Dr. Dirk Dirk Lümekemann als Gastreferent
- Fit in den Frühling mit Spinat
- Diäten im Visier
- Training statt Schonung für ältere Mitarbeiter!
- Ökonomischer Nutzen des padoc® Gesundheitsmanagements
- Nehmen psychische Störungen zu?

### Lieber Newsletter-Abonnent,

wir wünschen Ihnen ein schönes Osterfest und passend dazu haben wir für Sie eine gute Nachricht: Schokoladeneier im Osternest? Ja, aber am besten Eier aus dunkler Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 60%. Denn die im Kakao enthaltenen Flavonoide wirken gefäßerweiternd und damit blutdrucksenkend. Zu diesem Ergebnis kam ein australisches Forscherteam nach einer Meta-Analyse im vergangenen Jahr. (Quelle: Karin Ried et al.: Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis. BMC Medicine 2010, 8:39 doi:10.1186/1741-7015-8-39.)

Kennen Sie die Werbesprüche „Schlank im Schlaf“ oder „7 Kilo in 7 Wochen“? Wir klären Sie über die Wirksamkeit von Spezial Diäten auf. Dies und mehr in unserer aktuellen Newsletter Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen!  
Ihr Dr. med. Dirk Lümekemann

*Dirk Lümekemann*



## Top-Personaltagung mit Dr. Dirk Lümekemann als Gastreferent

"Wirtschaftswunderland Deutschland: zwischen Vollbeschäftigung und Talente-Tristesse" ist das Thema der 10. Kienbaum Jahrestagung für das Human Resource Management. Wie kann das Personalmanagement zu Umsatz- und Ertragssteigerungen in der Boomphase beitragen? Wie richten Unternehmen ihre strategische Personalplanung und ihr Talent Management optimal aus? Und welche Rolle spielt die Unternehmenskultur in Zeiten enger Talentmärkte?

Bei all diesen Themen spielt Gesundheit eine wachsende Rolle. padoc<sup>®</sup> hat mit seinem strategischen Ansatz belegt, dass ein betriebliches Gesundheitsmanagement einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen leistet. Hierüber wird Dr. Dirk Lümekemann auf der Kienbaum Jahrestagung am 19. Mai 2011, um 14.45 Uhr in Ehreshoven bei Köln (Workshop C) berichten. Zentrale Themen des Workshops sind:

- Anforderungen aus Demographie, Psychologie und Medizin
- Strategisches Gesamtkonzept – von Einzelinterventionen zur ganzheitlichen Organisationsentwicklung
- - Gesundheitsmanagement im Unternehmen praktisch umsetzen – Organisationen bewegen!

<http://www.padoc.de/unternehmen/padoc-auf-der-zehnten-kienbaum-jahrestagung.html>



## Fit in den Frühling mit Spinat

Heute möchten wir Ihnen eine andere Zubereitungsart des Spinates vorstellen. In der Zeit von März bis Mai wird der zarte Babyspinat geerntet, den man wunderbar als Salat genießen kann. Spinat ist reich an Mineralien, Vitaminen (β-Carotin, Vitamin B und C) sowie Eiweiß. Achten Sie beim Kauf auf im Freiland gezogenen Spinat. Bei diesem ist der Nitratgehalt am geringsten.



### Babyspinat-Salat mit Ziegenkäse und Nussdressing

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Ziegenweichkäse (Rolle)
- 2 TL Honig
- 1 Thymianzweig
- 200 g Babyspinat
- 20 g Paranüsse
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Zitronensaft
- 1 TL Senf mittelscharf
- 2 TL Blütenhonig
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Rote Bete Sprossen

1. Ziegenkäse in acht Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Honig bepinseln, Thymianblätter drüberstreuen und bei 180°C ca. 15 Min. backen.

2. Während dessen Babyspinat putzen, waschen und trocken schleudern. Paranüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

3. Olivenöl mit Zitronensaft, Senf, Honig und Nüsse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Käse aus dem Ofen nehmen, wenn sich bei dem Käse eine goldbraune Kruste gebildet hat. Salat auf vier Teller verteilen, den Käse darauf anrichten, mit dem Dressing beträufeln und den Sprossen dekorieren.

**Guten Appetit!**

## Diäten im Visier

Wer kennt nicht die Werbesprüche „Schlank im Schlaf“ oder „7 Kilo in 7 Wochen“? Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster ist der Sache auf den Grund gegangen. Sie hat für die Zeitschrift ÖKO-TEST Spezial Diäten 19 aktuelle Diätbücher hinsichtlich Diätprinzip, Praktikabilität, wissenschaftlichen Grundlagen, dem Thema Bewegung und Diäterfolg analysiert. Zusammenfassend lässt sich feststellen: alle getesteten Diätformen sind ungeeignet und langfristig erfolglos.

Zum Beispiel die LOGI-Methode propagiert eine wissenschaftlich nicht haltbare starke Einschränkung von „guten“ Kohlehydraten wie Vollkornprodukten und Kartoffeln. Nach einem aktuellen Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist jedoch insbesondere die Zufuhr von Ballaststoffen aus kohlehydratreichen Lebensmitteln wie Getreide- und Vollkornprodukten aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Wirkung besonders wichtig.

Zudem tritt bei einer Verringerung des Kohlenhydratanteils in der Ernährung eine ungünstige Verschiebung hin zu einer erhöhten Aufnahme von Fett und/oder Eiweiß auf. Diese findet man vor allem in Fleisch und Fleischprodukten, dessen übermäßiger Verzehr mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herzinfarkt in Verbindung gebracht wird.

Keine der 19 Diäten thematisiert den beim Abnehmen entscheidenden Aspekt: Die negative Energiebilanz. Die Gewichtsabnahme hängt nicht davon ab, dass Nährstoffe getrennt verzehrt werden oder viel Eiweiß oder viele Kohlenhydrate zugeführt werden, sondern einzig und allein davon, wieviel Kalorien aufgenommen und wieviel durch körperliche Aktivität verbraucht werden.

Sie nehmen erfolgreich ab, wenn Sie ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel auswählen und auf ausreichend Bewegung achten. „Essen Sie sich schlank mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, und lassen Sie die Pfunde beim Sport schmelzen!“

Quellen:

ÖKO TEST Spezial Diäten, 4.2.2011

DGE-Position: Richtwerte für die Energiezufuhr aus Kohlenhydraten und Fett, Januar 2011



## Training statt Schonung für ältere Mitarbeiter!

Die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage wächst mit zunehmendem Alter kontinuierlich an. Die zugrundeliegenden gesundheitlichen Einschränkungen der beruflichen Leistungsfähigkeit werden häufig auf bereits einsetzende Alterungsprozesse zurückgeführt. Um diese These zu überprüfen, wurden in einer aktuellen Originalarbeit im Deutschen Ärzteblatt mehr als 900.000 Laufzeiten von 20- bis 79-jährigen Marathon- und Halbmarathonläufern ausgewertet und mehr als 13.000 Langstreckenläufer unter anderem zu Training, Lebensgewohnheiten und Gesundheit befragt.



Die Laufzeitanalysen zeigen, dass vor dem 55. Lebensjahr keine signifikanten Leistungsminderungen auftreten. Die altersbezogenen Leistungseinbußen der über 55-jährigen sind sehr gering und hervorzuheben sind die Senioren (65- bis 69-jährige), von denen 25 % sogar schneller als die Hälfte der jüngeren Sportler (20- bis 54-jährigen) waren. 42% der über 50-Jährigen war vor Beginn des Lauftrainings sportlich inaktiv und ein Drittel der 50- bis 59-Jährigen bzw. ein Viertel der 60- bis 69-Jährigen hat erst in den letzten 5 Jahren mit dem Lauftraining begonnen.

Diese Analysen bestätigen, dass die bei Erwerbstätigen häufig schon im mittleren Lebensalter auftretenden Risikofaktoren, gesundheitlichen Einschränkungen und zu beobachtenden Leistungsminderungen nicht auf die Alterung, sondern primär auf ungünstige Alltagsgewohnheiten und fehlendes Training zurückzuführen sind.

Quelle:

Leyk, D. et al.: Leistungsfähigkeit im mittleren und höheren Lebensalter. Dt. Ärzteblatt 2010, Jg.107 (46), 809-816

padoc<sup>®</sup> unterstützt Führungskräfte und Mitarbeiter mit Seminaren und Coaching bei der Veränderung des persönlichen Gesundheitsverhaltens. Wir entwickeln mit den Teilnehmern individuelle, in den Alltag umsetzbare Gesundheitsstrategien und geben gezielte Empfehlungen zur Trainingssteuerung. So gelingt es, sowohl die individuelle als auch unternehmensbezogene Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten.

Gern senden wir Ihnen die Originalstudie auch als PDF-Datei zu. Melden Sie sich hierfür telefonisch unter 040-61199990 oder senden Sie uns eine E-Mail an: [mail@padoc.de](mailto:mail@padoc.de)

## Ökonomischer Nutzen des padoc<sup>®</sup> Gesundheitsmanagements

Im 4. Newsletter des letzten Jahres haben wir Ihnen die eindrucksvollen Ergebnisse unseres zehnmonatigen Pilotprojektes zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter der KKH-Allianz vorgestellt. Jetzt sind die gesundheitspezifischen und ökonomischen Effekte in der Fachzeitschrift „Personalmagazin 3/2011“ veröffentlicht. Lesen Sie, wie es uns durch individuelle, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Mitarbeiter zugeschnittene betriebliche Gesundheitsförderung gelungen ist, eine Produktivitätssteigerung von 1700 Euro pro Mitarbeiter zu erzielen!

[http://www.padoc.de/publikationen/newsletter\\_artikel\\_4\\_02\\_2011.html](http://www.padoc.de/publikationen/newsletter_artikel_4_02_2011.html)



## Nehmen psychische Störungen zu?

Das Wohlbefinden der Beschäftigten und damit auch die psychische Gesundheit stellen einen bedeutenden Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens dar. Laut aktuellem DAK Gesundheitsreport ist der Anteil der psychischen Erkrankungen am gesamten Krankenstand von 6,6% im Jahr 1998 auf 12,1% in 2010 angestiegen. Haben aber psychische Krankheiten tatsächlich zugenommen? Der Soziologe Dr. Dirk Richter und der Psychiater Prof. Thomas Reker aus Münster erstellten mit ihren Kollegen eine systematische Übersicht aus 44 Forschungsarbeiten aus den USA, Kanada, Australien und Westeuropa und folgerten: „Es ist kein eindeutiger Trend zu erkennen, der darauf schließen lässt, dass die Häufigkeit psychischer Störungen in der Bevölkerung westlicher Länder in den Dekaden nach dem zweiten Weltkrieg anhaltend zugenommen hat“. Bei der Analyse schlossen die Wissenschaftler ausschließlich Längsschnittstudien ein, die methodisch gesehen als besonders aussagekräftig gelten, da sie durch wiederholte Messungen in denselben repräsentativen Populationen mit derselben Methodik durchgeführt wurden.

Richter und Reker erklären die von der Öffentlichkeit erlebte Zunahme von psychischen Problemen oder Störungen mit einer veränderten Wahrnehmung psychischer Belastungen. Deutlich ist die vermehrte Akzeptanz psychischer Probleme und Symptome auf Patientenseite und eine zunehmende Bereitschaft, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen. Doch diese steigende Inanspruchnahme psychologischer Hilfe, sei nach den Autoren kein Beleg für die Zunahme psychischer Störungen. Die Menschen leiden nicht häufiger unter psychischen Störungen als früher, die Probleme werden lediglich schneller diagnostiziert und öfter behandelt.

Der Psychologe und Verhaltenstherapeut Dr. Frank Jacobi teilt die Meinung von Richter und Reker und fügt hinzu, dass veränderte Rahmenbedingungen wie z. B. der Direktzugang zum Psychotherapeuten im Zuge des Psychotherapeutengesetzes 1999 und eine verstärkte hausärztliche Wahrnehmung zu einer stärkeren Würdigung psychischer Störungen beitragen. Weiter führt er an, dass der Erkenntnisstand zu psychischen Störungen aufgeholt hat und „vermehrte Krankschreibungen die wahre Krankheitslast psychischer Störungen nunmehr realistischer widerspiegeln, als dies in früheren Zeiten der Fall war“.

Die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) sieht die Ursachen eines überzeichneten Anstieges von psychischen Störungen zudem in der Umstellung des Diagnoseschlüssels im Jahr 2000. Seit diesem Zeitpunkt liegt die Aufschlüsselung der Diagnosen direkt bei den krankschreibenden Ärzten und nicht mehr bei den Krankenkassen, was zu einer höheren Entdeckungsrate psychischer Erkrankungen beigetragen hat. Gleichzeitig ist seit 1999 die Zahl der Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie um 85% gestiegen, woraus mehr Krankschreibungen folgten.



padoc<sup>®</sup> wirkt mit seinen Programmen zur Stresskompetenz präventiv und verbessert so die psychische Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern.

Quellen:

BDA kompakt (2009): Erfolgsfaktor Psychische Gesundheit.

DAK Gesundheitsreport 2011

Jacobi, F.: Nehmen psychische Störungen zu? Reportpsychologie (2009) 34 (1), 16-28.

Richter D, Berger K, Reker T.: Nehmen psychische Störungen zu? Eine systematische

Literaturübersicht. Psychiatrische Praxis (2008), 35 (7), 321-330. Spießl, H., F. Jacobi: Nehmen

psychische Störungen zu? Debatte: Pro & Kontra. Psychiatrische Praxis (2008) 35 (7), 318-320.

Gern senden wir Ihnen die Originalstudien auch als PDF-Datei zu. Melden Sie sich hierfür telefonisch unter 040-61199990 oder senden Sie uns eine E-Mail an: [mail@padoc.de](mailto:mail@padoc.de)

---

## Impressum

Herausgeber:

padoc<sup>®</sup> - health & productivity management

Dr. med. Dirk Lümke

Behringstrasse 28a | 22765 Hamburg

Telefon: 040.6119999-0 | Telefax: 040.6119999-29

E-Mail: [mail@padoc.de](mailto:mail@padoc.de) | Internet: [www.padoc.de](http://www.padoc.de)