



Health News

Ausgabe 03/2011

- Laufen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- „Vorsorge-Checker“
- Vegetarisches Grillrezept
- Fit for business
- Erfolgreiche Gesundheitsförderung durch kurze Bewegungseinheiten
- Ökonomischer Nutzen des Betriebl. Gesundheitsmanagements

Lieber Newsletter-Abonnent,

der Sommer ist da - wenn auch etwas zu kühl - und damit ist auch die Grillsaison in vollem Gange. Als gesunde Abwechslung zu den üblichen Fleischrezepten stellen wir Ihnen heute ein vegetarisches Grillrezept vor.

Und wieder einmal belegt eine Studie den ökonomischen Nutzen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Eine amerikanische Studie zeigt, dass durch die Einführung der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht nur kurzzeitige Effekte erzielt wurden, sondern dass die jährlich steigenden Gesundheitskosten der Mitarbeiter eines US-Konzerns um 3,7 % unter denen der Vergleichsgruppe lagen.

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

Dirk Lümekemann



Laufen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Diesmal stellen wir Ihnen eine Studie vor, die es wieder einmal deutlich macht, wie Sie im wahrsten Sinne des Wortes vor Herz-/Kreislauf-Erkrankungen davonlaufen können.

Internisten der University of Texas Southwestern Medical Center in Dallas haben zwischen 1970 und 1990 bei mehr als 11.000 Männern im mittleren Alter (45-65 J.) die körperliche Leistungsfähigkeit, Risikofaktoren (wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Rauchen) und die Wahrscheinlichkeit, auf Grund dessen später eine Herz-/Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, untersucht. Die Männer wurden hinsichtlich ihres Fitnesslevels in Kategorien eingeteilt. Mit dem Wissen über das Alter, den Fitnessstand und die Risikofaktoren kann die Wahrscheinlichkeit an einer Herz-/Kreislauf-Erkrankung zu sterben prognostiziert werden. 45-jährige Männer mit geringer Fitness haben ein mehr als dreifach erhöhtes Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben als 45-jährige Männer mit hoher Fitness. Noch deutlicher ist der Unterschied bei den 55-jährigen Männern: Hier haben die mit niedriger Fitness ein vier Mal so großes Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben als die mit hoher Fitness. Bei den 65-jährigen mit niedriger Fitness ist das Risiko an einer Herz-/Kreislauf-Erkrankung zu sterben doppelt so hoch, verglichen mit denen, die einen hohen Fitnesslevel haben. Weiter konnte nachgewiesen werden, dass bei einer Person mit hohem Fitnesslevel und mehreren Risikofaktoren das Risiko an einer Herz-/Kreislauf-Erkrankung zu sterben, vergleichbar mit einer Person mit nur wenigen Risikofaktoren ist. Die Höhe des Fitnessgrades ist somit ein bedeutender Faktor zur Reduktion von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen. Wer also zwischen 45 und 65 Jahren regelmäßiges Ausdauertraining betreibt, kann das Risiko für spätere Herz-/Kreislauf-Erkrankungen deutlich verringern!

Wie Sie Ihr Training so steuern, dass Sie Ihre Fitness verbessern, erfahren Sie in unserem padoc[®] Seminar „Fit for business“. Nach Prüfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit durch unsere Sportmediziner werden Ihnen anhand von Laktat- und Herzfrequenzmessungen individuelle Empfehlungen zu einer wirkungsvollen Trainingsintensität gegeben.

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

Quellen:

Berry, D. et al. (2011). Lifetime Risks for Cardiovascular Disease Mortality by Cardiorespiratory Fitness Levels Measured at Ages 45, 55, and 65 Years in Men. *Journal of the American College of Cardiology*, 57 (15), 1604–10.
Gupta, S. et al. (2011). Cardiorespiratory Fitness and Classification of Risk of Cardiovascular Disease Mortality. *Circulation* 123,1377-1383.



„Vorsorge-Checker“

Vorbeugen ist besser als Heilen, heißt es. Doch welche Vorsorgeuntersuchungen sollte man in welchem Alter und in welchem Umfang vornehmen lassen?

Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements werden häufig Manager-Check-ups mit High-End-Diagnostik in gehobenem Ambiente angeboten, obwohl es keine Studien gibt, die zeigen, dass mit einem Check-up Krankheiten verhindert oder das Leben verlängert wird. Ein Check-up kann sinnvoll sein, um relevante Risikofaktoren zu identifizieren, allerdings sollten nur solche Werte bestimmt werden, von denen auch bekannt ist, dass sie zur Entstehung einer Erkrankung beitragen und behandelt werden können, wie etwa ein erhöhter Blutdruck oder ein erhöhter Blutzuckerwert (vgl. padoc[®] Newsletter 3/2010). Zur Beurteilung, welche Untersuchungen sinnvoll sind, hat die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) kürzlich eine aktualisierte Ausgabe der wichtigsten Früherkennungsuntersuchungen im „Vorsorge-Checker“ herausgegeben. Nach Alter und Geschlecht werden die aus kassenärztlicher Sicht sinnvollen Untersuchungen aufgelistet. Gerne senden wir Ihnen diese Aufstellung zu.

padoc[®] setzt diese Untersuchungen im Rahmen des Seminars „Fit for business“ gezielt und individuell ein. Die Untersuchungsergebnisse sind Grundlage für die individuelle Betreuung während des Seminars und in den folgenden 6 Monaten. Gemeinsam mit einem nachhaltig wirksamen Programm gelingt es padoc[®], im Gegensatz zu den klassischen Manager-Check-ups, gesundheitliche Risiken langfristig zu senken.



Vegetarisches Grillrezept

Der Sommer ist da, die Grillsaison in vollem Gange. Bringen Sie neben den traditionellen fleischlastigen Grillrezepten etwas Abwechslung in Ihren Grillabend und probieren Sie das vegetarische Rezept unserer Diplom-Oecothrophologin Iris Lange aus.

Zucchini sind auf Grund ihres niedrigen Kohlenhydrat- und fehlenden Fettgehaltes ein ideales, leichtes Sommergemüse zur kalorienarmen Ernährung. Sie wirken Störungen des Magen-Darm-Traktes entgegen und sind reich an Vitamin A, B und C. Eine wahre Vitaminbombe ist auch die Paprika. Sie enthält dreimal so viel Vitamin C (ca. 120 mg pro 100 g Fruchtfleisch) wie Zitronen und Orangen.

Zucchini-Paprika-Schafskäse-Päckchen

Zutaten für 4 Päckchen:

- 2 Zucchini
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 40 g eingelegte getrocknete Tomaten
- 2 Pakete Schafskäse
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- Meersalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle
- 4 große Stücke Alufolie

Zubereitung:

Zucchini und Paprika putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln und längs in dünne Streifen schneiden.

Die Alufolienstücke nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit wenig Olivenöl bepinseln. Schafskäsestücke halbieren und jeweils eines in die Mitte der Alufolie legen. Schafskäse mit dem Gemüse, den getrockneten Tomaten und den Kräutern belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie zu Päckchen fest verschließen. Die Päckchen auf den Grill legen und 5 Minuten grillen, dann wenden und weitere 5 Minuten grillen.

Guten Appetit!



Fit for business

Was können Führungskräfte für ihre Gesundheit tun, wenn ihnen Sport wenig Freude macht, die abendlichen Schritte zum Kühlschrank schon fast Marathontraining sind und sie einer Einladung des inneren Schweinehundes zum "Extrem-Couching" nicht widerstehen können? Die Bundesagentur für Arbeit hat für ihre Mitarbeiter nach Antworten gesucht – und gefunden.

Vielleicht haben Sie sich diese Fragen auch schon häufig gestellt. Antworten finden Sie in der aktuellen Zeitschrift Personalwirtschaft im Fachteil Betriebliches Gesundheitsmanagement. Lesen Sie, wie es padoc[®] bei der Bundesagentur für Arbeit gelungen ist, eine signifikante und nachhaltige Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Gesundheitskompetenz der obersten Führungskräfte zu erreichen.

Quelle:

<http://padoc.de/publikationen/fit-for-business.pdf>



Erfolgreiche Gesundheitsförderung durch kurze Bewegungseinheiten

Bereits kurze Bewegungseinheiten von 10 Minuten täglich haben eine nachweisbare Wirkung auf die Gesundheit (Samitz u. Baron, 2002). Dieser Effekt konnte nochmals durch eine umfangreiche Metastudie, die kürzlich im American Journal of Preventive Medicine veröffentlicht wurde, bestätigt werden.

Anhand von über 2700 Literaturstellen hat das Team um D. J. Barr-Anderson Studien der letzten 50 Jahre (1960-2010) ausgewählt. Dabei lieferten 40 Studien Ergebnisse zu den Auswirkungen von kurzen Bewegungseinheiten. Elf dieser Studien wurden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt, wobei die durchschnittliche Interventionsdauer 10 Monate betrug. Das angebotene Bewegungsprogramm reichte von Empfehlungen, die Treppe zu nutzen, über Stretching am Arbeitsplatz bis zu kurzen Aerobic-Kurseinheiten. Die Dauer der angebotenen Bewegungseinheiten betrug maximal 10 bis 15 Minuten. In einzelnen Fällen wurden sogar bauliche Maßnahmen durchgeführt, wie zum Beispiel ein offenes Treppendesign integriert oder die Programmierung des Aufzuges in einem Hochhaus, der nur noch in jedem dritten Stockwerk hielt und so die Mitarbeiter förmlich zum Treppensteigen zwang.

In allen 11 Studien konnte die körperliche Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer gesteigert werden. Nachhaltigere Ergebnisse wurden bei Bewegungsprogrammen am Arbeitsplatz erreicht. Die Arbeitnehmer fühlten sich in der Umsetzung des Bewegungsprogrammes (96 % der Interventionsgruppe) von ihren Arbeitsgebern voll unterstützt. Es konnte ein deutlicher Anstieg der Selbstwirksamkeit, des Selbstwertgefühls und des Gesundheitsverhaltens der Mitarbeiter, bei gleichzeitiger Abnahme der Stresswahrnehmung verzeichnet werden. Der ökonomische Nutzen spiegelt sich in der Steigerung der Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer wider.

Bewegungsprogramme sind daher im Unternehmen ein bedeutender Baustein einer erfolgreichen Gesundheitsförderung. Die vorliegende Metastudie zeigt, dass man mit geringem zeitlichen Aufwand langfristig körperliches und psychisches Wohlbefinden, und somit die Gesundheit der Arbeitnehmer erhalten und verbessern kann.

Aufbauend auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet padoc[®] unternehmensspezifische Konzepte zur Umsetzung von Bewegungsprogrammen im betrieblichen Alltag an, die insbesondere die Mitarbeiter erreichen, die von solchen Angeboten am meisten profitieren.

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

Quellen: Samitz, G. & Baron, R. (2002): Epidemiologie der körperlichen Aktivität. In Samitz, G. & Mensink, G. (Hrsg.). Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie (S. 11-31). München: Hans Marseille Verlag. Barr-Anderson, D.J. et al. (2011). Integration of short bouts of physical activity into organizational routine. American Journal of Preventive Medicine 40 (1). 76-93



Ökonomischer Nutzen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Der US-Konzern Johnson & Johnson hat seit über dreißig Jahren Erfahrung in der Integration von Gesundheitsprogrammen in den Arbeitsalltag. Dies ermöglicht nun erstmalig eine Studie über die Langzeitwirkung des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Rachel M. Henke von Thomson Reuters, Healthcare & Science und Kollegen haben die Auswirkung der Programme auf die Gesundheit der Mitarbeiter und die Gesundheitskosten ausgewertet. Dazu wurden die Daten von knapp 32.000 Mitarbeitern mit anderen Arbeitnehmern großer US-Konzerne verglichen.



Die Studie zeigt, dass durch die Einführung der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht nur kurzzeitige Effekte erzielt wurden, sondern dass die jährlich steigenden Gesundheitskosten der Mitarbeiter von Johnson & Johnson um 3,7 % unter denen der Vergleichsgruppe lagen.

Durchschnittlich konnten durch die Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung 565 US-Dollar der Gesundheitskosten pro Mitarbeiter im Jahr eingespart werden. Diese durchschnittlichen Ersparnisse gleichen die jährlichen Programmkosten von 144 US-Dollar pro Person aus und ergeben einen Return on Investment (ROI) von 1:3,9 US-Dollar bei Johnson & Johnson. Vergleichbare Unternehmen (Fertigungsindustrie, Großunternehmen) geben jährlich durchschnittlich 300 US-Dollar pro Person für Gesundheitsprogramme aus und erreichen einen ROI von 1:1,88. Die bemerkenswerten Ergebnisse führen die Autoren auf den umfassenden Ansatz von Johnson & Johnson zurück, in dem sowohl die individuelle Verhaltensveränderung als auch die Änderung der Arbeitsbedingungen eine wichtige Rolle spielen.

Dem US-Konzern ist es so gelungen, das Thema Gesundheit in alle Ebenen des Unternehmens weiterzutragen und es zu einem integralen Bestandteil der Unternehmenskultur zu machen.

Die o. a. Studie steht in aktuellem Bezug zu dem von padoc[®] im Auftrag des Arbeitgebers KKH-Allianz im vergangenen Jahr durchgeführten Pilotprojekt zur beruflichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter der KKH-Allianz. Auch in diesem padoc[®]-Projekt ist es gelungen, sowohl gesundheitsspezifische als auch ökonomische Ergebnisse zu belegen – und dies bereits nach einer Projektdauer von nur zehn Monaten. Durch Reduktion krankheitsbedingter Fehlzeiten wurde ein ROI von 1:5,2 erreicht, und der verbesserte Gesundheitszustand der Mitarbeiter führte zu einem jährlichen Zuwachs an Produktivität in Höhe von 1.700 Euro pro Mitarbeiter.

Gerne 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

Quellen:

<http://padoc.de/publikationen/gesundheitsmanagement-die-produktivitaet-steigt.pdf>Henke, R. M. et al. (2011).Recent Experience In Health Promotion At Johnson & Johnson: Lower Health Spending, Strong Return On Investment. Health Affairs 30 (3), 490-498

Impressum

Herausgeber:

padoc[®] - health & productivity management

Dr. med. Dirk Lümke

Behringstrasse 28a | 22765 Hamburg

Telefon: 040.6119999-0 | Telefax: 040.6119999-29

E-Mail: mail@padoc.de | Internet: www.padoc.de