



## Health News

Ausgabe 04/2010

- padoc Projekt verbessert Produktivität und Krankenstand
- Apfel der Aphrodite: Der Granatapfel
- Körperlich aktiver in Job und Freizeit
- Intensives körperliches Training hat einen Einfluß auf krankheitsbedingte Abwesenheit
- Neuigkeiten bei padoc<sup>®</sup>

Lieber Newsletter-Abonnent,

nichts wie hin... Vom 5. bis 7. November 2010 findet in Hamburg der 5. Internationale Sportkongress des Verbands für Turnen und Freizeit statt. padoc wird dort mit dem interessanten Workshop "Gesundheitsmanagement in Unternehmen" und dem spannenden Vortrag "Den inneren Schweinehund fit machen" aktiv vertreten sein.

Näheres dazu und vieles mehr erfahren Sie in diesem Newsletter.

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

*Dirk Lümekemann*



 5. Internationaler  
Hamburger Sport-Kongress

## padoc Projekt verbessert Produktivität und Krankenstand

padoc hat ein zehnmönatiges Pilotprojekt zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter der KKH-Allianz durchgeführt. Die Führungskräfte, einschließlich Vorstand, verbesserten ihr eigenes Gesundheitsverhalten und integrierten ihre Führungsaufgabe Gesundheit in den beruflichen Alltag. Den Mitarbeitern stand ein Ideenkatalog zur Verfügung, als Basis für den Gesundheitsdialog mit der direkten Führungskraft.

Mit einer wissenschaftlich begleiteten Online-Befragung und weiteren Auswertungen wurden eindrucksvolle Ergebnisse erzielt. Es zeigten sich Verbesserungen in der gesundheitsbezogenen Zufriedenheit mit dem Arbeitgeber KKH-Allianz und den direkten Führungskräften. Bei der Produktivität und dem Krankenstand konnten deutliche Effekte nachgewiesen werden.

Betriebswirtschaftliche/Monetäre Zahlen dazu, sowie weitere Ergebnisse senden wir Ihnen gerne in Form einer Präsentation, die Dr. Dirk Lümke mann anlässlich einer Tagung im Oktober als Vortrag veröffentlicht.

Wenn Sie an der Präsentation interessiert sind, melden Sie sich telefonisch: 040/611999912 oder senden Sie uns eine E-Mail an [mail@padoc.de](mailto:mail@padoc.de)



## Apfel der Aphrodite: Der Granatapfel

Heute möchten wir Ihnen den „Apfel der Aphrodite“ vorstellen, das Symbol der ewigen Jugend: den GRANATAPFEL

Der Granatapfel ist reich an den Vitaminen C, K und Betacarotin sowie an Kalium, Kalzium und Eisen. Zudem verfügen Granatäpfel und deren Saft über einen besonders hohen Gehalt an Polyphenolen. Dies sind Pflanzenstoffe, die für unsere Gesundheit ähnlich bedeutsam sind wie Vitamine. Polyphenole wirken antioxidativ, entzündungs- und krebshemmend. Des Weiteren senken sie den Blutdruck, stimulieren das Immunsystem, senken zu hohe Werte des LDL-Cholesterins, verbessern die Durchblutung des Herzmuskels und schützen die Blutgefäße vor Verkalkung.

2008 hat eine Studie der Universität Kalifornien (\*) gezeigt, dass die antioxidative Wirkung von Granat-äpfeln um 20 % über dem von Rotwein, Blaubeeren oder Grüntee liegt.

Die Wirkung geht vor allem vom Saft aus. Schon ein Glas (in 250 ml sind 650 mg Polyphenole enthalten) am Tag soll reichen, um nach einigen Monaten eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herzens zu erreichen.

(\*) Seeram, N.P. et al.: Comparison of Antioxidant Potency of Commonly Consumed Polyphenol-Rich Beverages in the United States. J.Agric. Food Chem.2008, 56, 1415-1422



### Rezept für einen alkoholfreien Cocktail:

*Zutaten für ein Glas:*

- 50 ml Granatapfelsaft (POM Wonderful 100% Granatapfelsaft)
- 50 ml Mangosaft
- 30 ml Limettensaft
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Bio-Limettenscheibe
- 1 Minzezweig
- Eiswürfel

*Zubereitung:*

Ein Becherglas bis zur Hälfte mit Eiswürfel füllen. Limetten-, Mango- und Granatapfelsaft hinzufügen und mit dem Mineralwasser aufgießen. Mit Limettenscheibe und Minzezweig dekorieren.

## Körperlich aktiver in Job und Freizeit

So verbessern Sie durch mehr Bewegung Ihre Kalorienbilanz. Hier vier kreative Beispiele aus den persönlichen Gesundheitsstrategien unserer Seminarteilnehmer und eine Formel zur Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs.

- „Täglich 11 Etagen im Amt ohne Aufzug überwinden.“
- „Gymnastik für die HWS mittels Thera-Band. Das Thera-Band wird auch zu Tagungen mitgenommen, um die regelmäßige Gymnastik sicherzustellen.“
- „2-3-mal pro Woche nach dem Mittagessen noch einen 20-minütigen Spaziergang machen.“
- „Tägliche Rückengymnastik (15min) bei der Tagesschau.“

Und hier noch eine Formel zum Berechnen Ihres Kalorienverbrauchs beim Walken oder Joggen:

$$\text{kcal} = \text{kg} \times \text{km}$$

Jeder Kilometer Walken / Joggen verbrennt in etwa die Zahl an Kilokalorien, die dem Körpergewicht entspricht. Eine 80-kg schwere Person verbraucht also pro Kilometer Laufen rund 80 Kilokalorien, unabhängig von der Geschwindigkeit. Beim Walken verbrauchen Sie somit genauso viele Kalorien wie beim Joggen, wenn Sie lange genug unterwegs sind.

Wer also in möglichst kurzer Zeit möglichst viele Kalorien verbrennen möchte, muss seine Fitness verbessern, um schneller laufen zu können.



## Studie: Intensives körperliches Training hat einen Einfluß auf krankheitsbedingte Abwesenheit

In einer Studie der Universität Helsinki wurde der Einfluss von körperlicher Aktivität mit unterschiedlichem Umfang und Intensität auf krankheitsbedingte Abwesenheit untersucht. Von 2000-2002 wurden 6465 städtische Angestellte zwischen 40-60 Jahre (79 % Frauen) hinsichtlich ihres Bewegungsverhaltens befragt. In den folgenden 3,9 Jahren wurden die arbeitsunfähigkeitsbedingten Fehltag der Teilnehmer registriert.

Hierbei hat sich gezeigt, dass der Umfang der körperlichen Aktivität einen geringeren Einfluss auf die Reduktion der krankheitsbedingten Abwesenheit hat als die Trainingsintensität. In der Gruppe der Teilnehmer, die ein intensives Training absolvierten, die z.B. mind. 3x/Woche mit 10km/h joggten, lag die Häufigkeit der Arbeitsunfähigkeitsmeldungen ( $\leq 14$  Tage) bei den Männern 32%, bei den Frauen 15% niedriger als in der Gruppe mit gleichem Trainingsumfang, aber niedrigerer Intensität – z.B. 3x/Woche Walking mit 6 km/h. Die Häufigkeit der Krankmeldungen, die über 2 Wochen dauerten, lag in der intensiv trainierenden Gruppe bei den Männern 24%, bei den Frauen 30% unter denen der Gruppe, die mit geringerer Intensität trainierte.

Diese Studie bestätigt den Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und dem Krankenstand.

Gern senden wir Ihnen diese Studie auch als PDF-Datei zu. Melden Sie sich hierfür telefonisch unter 040/611999912 oder senden Sie uns eine E-Mail an: [mail@padoc.de](mailto:mail@padoc.de)

Quelle: Lahti, J., M. Laaksonen, E. Lahelma, O. Rahkonen: Scand J Med Sci Sports 2010: 191-199



## Neuigkeiten von padoc®

### padoc® hat ein neues Teammitglied



Seit August 2010 wird das padoc®-Team durch Brigitta Jaehrling unterstützt. Wir freuen uns über unsere neue Office-Managerin mit kaufmännischer Ausbildung und langjähriger Mitarbeit beim TÜV als Sachbearbeiterin sowie als Sekretärin eines Niederlassungsleiters. Die letzten 16 Jahre führte sie erfolgreich ein Sachverständigen-Büro für Anlagensicherheit. Bei padoc® ist sie für das gesamte Office-Management verantwortlich. Sie ist erste Ansprechpartnerin am Telefon für Kunden, Seminarteilnehmer und Geschäftspartner.

Erreichen können Sie Brigitta Jaehrling telefonisch unter 040/611999912 oder per Email: [brigitta.jaehrling@padoc.de](mailto:brigitta.jaehrling@padoc.de).

### Dr. Dirk Lümekemann unterstützt Gesundheitsförderung bei Kindern

Seit dem Schuljahr 2010 ist Dr. Dirk Lümekemann ehrenamtlicher Patenarzt bei „Gesund macht Schule“. Dies ist ein Projekt der Ärztekammer Hamburg, Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg zur "Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in der Primarstufe". Ziel ist es, die Schulen bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in den Schulalltag zu unterstützen und die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit zu fördern.

### padoc® auf dem 5. Internationalen Hamburger Sport-Kongress am 7.11.2010

Im Rahmen des 5. Internationalen Sportkongresses des Verbands für Turnen und Freizeit vom 05. – 07.11.2010 wird Herr Dr. Dirk Lümekemann mit zwei Veranstaltungen aktiv vertreten sein:

**07.11.2010, 09:00 – 10:30 Uhr**

#### **Workshop: Gesundheitsmanagement in Unternehmen**

Die Teilnehmer des Workshops erfahren den aktuellen Stand zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Unternehmen und lernen erfolgreiche Praxisbeispiele kennen. Spezifische Fragen werden beantwortet, in der Gruppe Erfahrungen ausgetauscht und Lösungen für individuelle Situationen der Teilnehmer erarbeitet, insbesondere zur möglichen Kooperation zwischen Sportverein und Unternehmen.

**07.11.2010, 13:45 – 15:15 Uhr**

#### **Vortrag: Den inneren Schweinehund fit machen**

Der Vortrag beschreibt die Tricks des inneren Schweinehunds und zeigt die Erfolgsfaktoren, um ihn zu einem zahmen Sportpartner zu entwickeln. Melden Sie sich doch am Besten noch heute an und kommen Sie zu den genannten Veranstaltungen:

 [www.hamburger-sport-kongress.de](http://www.hamburger-sport-kongress.de)

News

## 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)