



## Health News

Ausgabe 01/2011

- Bundesgesundheitsminister Rösler stärkt Betriebl. Gesundheitsförderung
- Lost in Translation: Präsentismus
- Grünkohl - die Vitamin-Bombe
- Studie: Regelmäßige Bewegung schützt vor Erkältung
- Sportlich aktiv und gesund durch den Winter
- Das Bonus-System von Pekkaniska

### Lieber Newsletter-Abonnent,

wir wünschen Ihnen alles Gute für 2011 - Erfolg im Job, entspannende Spaziergänge und allerbeste Gesundheit.

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder unseren Teil mit dem padoc-Newsletter dazu beitragen, mit exklusiven Informationen rund um das Thema Gesundheit. So finden Sie in unserer aktuellen Ausgabe zum Beispiel eine aktuelle Studie, die belegt, dass regelmäßige Bewegung vor Erkältung schützt und passend dazu unsere Tipps für richtige Kleidung bei sportlichen Aktivitäten im Winter.

Viel Spaß beim Lesen!

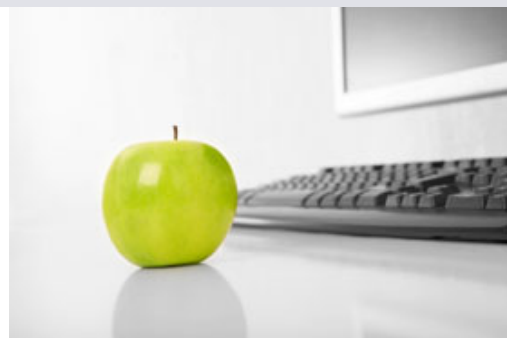
Ihr Dr. med. Dirk Lümekemann

*Dirk Lümekemann*



## Bundesgesundheitsminister Rösler stärkt die Betriebliche Gesundheitsförderung

Bei der Veranstaltung „Unternehmen unternehmen Gesundheit“ des Bundesgesundheitsministeriums am 8. Dezember 2010 in Berlin hat Bundesgesundheitsminister Dr. Philip Rösler darauf hingewiesen, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung ein wichtiger Faktor für den wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen ist. Er betont, dass präventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung nicht nur die Gesundheit der Mitarbeiter erhalten und stärken kann, sondern auch zu einem besseren Betriebsklima beiträgt und Fehlzeiten verringert. Aus diesem Grund kündigt Rösler an, über die Vorteile der Betrieblichen Gesundheitsförderung aufzuklären sowie gesetzliche Rahmenbedingungen zu verbessern.



Weil die Zahl der 55- bis 64-Jährigen mit grundsätzlich höheren Arbeitsunfähigkeitszeiten bis 2020 um rund 40 Prozent steigen wird, sind bereits jetzt alters- und altersgerechte Maßnahmen zu ergreifen, um die Gesundheit zu fördern, AU-Tage zu reduzieren und um Ressourcen, wie Erfahrungswissen und Kompetenzen, zu mobilisieren. Neben dem demographischen Wandel gibt es weitere zahlreiche Gründe, die ein Betriebliches Gesundheitsmanagement unerlässlich machen:

- Produktivität
- Psychische Belastbarkeit
- Krankenstand
- Mitarbeiterzufriedenheit
- Soziale Verantwortung
- Betriebsklima
- Arbeitgeberattraktivität
- Wettbewerbsfähigkeit

padoc<sup>®</sup> hat in verschiedenen Projekten überzeugende Effekte auf diese Faktoren belegt. Gerne liefern wir Ihnen zu Ihrem Unternehmen passende Beispiele unserer erfolgreichen Praxis.

Quellen:

Bechmann, S., Jäckle, R., Lück, P. & Herdegen, R. (2010). Motive und Hemmnisse für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Dresden: iga

<http://www.bundesgesundheitsministerium.de/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html>

[http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/1803\\_altern.pdf](http://www.dnbgf.de/fileadmin/texte/Downloads/uploads/dokumente/1803_altern.pdf)

BDA (2009). Betriebliche Gesundheitsförderung: Unternehmen engagiert und erfolgreich. BAD-Die Arbeitgeber.

## Lost in Translation: Präsentismus

In Deutschland wird der Begriff **Präsentismus** als das Verhalten von Arbeitnehmern, die zur Arbeit gehen, obwohl ärztlicherseits eine Arbeitsunfähigkeit bescheinigt werden würde, verbreitet. Allerdings ist der aus den USA stammende Begriff in Deutschland unvollständig übertragen worden, denn unter "presenteeism" versteht man Produktivitätsverluste, die durch einen nicht optimalen Gesundheitszustand verursacht werden. Mitarbeiter, die erkrankt zur Arbeit gehen, sind also lediglich ein geringfügiger Teil derjenigen mit gesundheitsbedingter Einschränkung der beruflichen Leistungsfähigkeit. Es geht folglich vor allem darum, dass z. B. bereits bei Mitarbeitern mit Übergewicht monetär messbare Produktivitätsreserven bestehen, die zu erschließen sind. In einer kürzlich erschienenen Studie (Finkelstein, E. A. et al.: The cost of obesity in the workplace [2010]) sind die finanziellen Belastungen von Übergewicht am Arbeitsplatz erfasst worden.

**Ergebnis:** Die jährlichen Kosten von medizinischen Ausgaben, Absentismus und Präsentismus in Bezug auf Adipositas liegen bei Männern und Frauen zwischen \$1143 (leicht adipös) und \$6694 (stark adipös). 62 Prozent der Summe bei den stark Adipösen entfällt auf die übergewichtsbedingte, verringerte berufliche Leistungsfähigkeit. Fasst man den durch Präsentismus verursachten Produktionsverlust durch übergewichtige und adipöse Personen zusammen, liegt dieser durchschnittlich bei Männern bei \$1160 und bei Frauen bei \$1380.

Ausgehend von dieser Studie hat padoc<sup>®</sup> für Sie eine **Rechenformel** aufgestellt, mit der sie ermitteln können, wie hoch der durch Präsentismus verursachte Produktionsverlust aufgrund von Übergewicht und Adipositas in Ihrem Unternehmen ist. Die numerischen Angaben 0.45 und 0.60 beziehen sich auf die aktuellen Ergebnisse einer Untersuchung des Robert Koch Instituts, die gezeigt hat, dass 45 Prozent der Frauen und 60 Prozent der Männer in Deutschland übergewichtig oder adipös sind.

### Hier die Formel:

(Anzahl der weiblichen Mitarbeiter) x (0.45) x 1046 = Produktionsverlust durch Präsentismus (€)

(Anzahl der männlichen Mitarbeiter) x (0.60) x 880 = Produktionsverlust durch Präsentismus (€)



## Lost in Translation: Präsentismus

### Eine andere Studie

Eine andere Studie Burton, (W. N., Chen, C., Conti, D.J., Schultz, A.B & Edington, D.W.: The association between health risk change and presenteeism change [2006]), die mehrere Gesundheitsrisiken untersucht hat, kam zu dem Ergebnis, dass positive und negative Veränderungen von Gesundheitsrisiken parallel mit Veränderungen von Präsentismus einhergehen, und dass bei der Verringerung eines Gesundheitsrisikos bei einem Mitarbeiter der Produktionsverlust im Durchschnitt um \$950 reduziert wird.

Um auf die deutsche Verwendung des Begriffes Präsentismus zurückzukommen: Auch in den USA gibt es das Phänomen, dass Menschen zur Arbeit gehen, obwohl sie sich krank fühlen und eigentlich zuhause bleiben sollten. Hier spricht man allerdings vom "sickness presenteeism", der jedoch, wie dargestellt, lediglich eine geringfügige ökonomische Relevanz hat.

padoc<sup>®</sup> empfiehlt daher den Unternehmern nicht nur auf Fehlzeiten zu achten, wenn man gesundheitsbedingte Produktionsverluste errechnen möchte, sondern vor allem Maßnahmen zu ergreifen, um die bedeutsameren Leistungseinbußen der anwesenden Mitarbeiter zu reduzieren.

**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)**

#### Quellen:

Finkelstein, E. A. et al. (2010). The cost of obesity in the workplace. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 52(10), 971-976.

Burton, W. N., Chen, C., Conti, D.J., Schultz, A.B & Edington, D.W. (2006). The association between health risk change and presenteeism change. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 48(3), 252-263.

---

## Leckere Lebensmittel: Grünkohl - die Vitamin-Bombe

In der heutigen Ausgabe präsentieren wir Ihnen den **Grünkohl**. Das traditionelle Wintergemüse, das zur Familie der Kreuzblütengewächse gehört, zählte im Mittelalter zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und erlebt zurzeit eine Renaissance. Das Besondere an Grünkohl ist, dass er von allen Kohlsorten den höchsten Gehalt an Eiweiß und Kohlenhydraten aufweist. Außerdem ist Grünkohl eine wahre Vitaminbombe (vor allem A, B und C) und enthält viel Kalium und Calcium. Der hohe Gehalt an Vitamin C bleibt selbst bei Lagerung und Zubereitung größtenteils erhalten, und somit eignet sich der Grünkohl als idealer Vitamin-C-Spender für den Winter.



Ein kleiner Tipp, um die sehr geschmackintensive Pflanze etwas milder erscheinen zu lassen: Geben Sie eine Prise Zimt, Salz, oder Sellerieblättchen ins Kochwasser.

Traditionell wird Grünkohl zu Kassler, Mettwurst und anderem Pökelfleisch gegessen. Besonders in Norddeutschland wird dieses Wintergemüse oft zur Pinkelwurst (Grützwurst) genossen. Wir möchten Ihnen jedoch eine etwas leichtere, dennoch sehr schmackhafte Variante präsentieren.

### **Grünkohlgemüse mit Paprika** (ca. 380 Kalorien pro Portion)

Das benötigen Sie für ca. 4 Personen (Zubereitung: ca. 40 Minuten)

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 400 g geputzter Grünkohl
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 8 EL Saure Sahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- Pfeffer

1. Schälen Sie die Kartoffeln (je nach Größe halbieren) und lassen Sie sie in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Waschen Sie den Grünkohl gründlich und garen Sie ihn in kochendem Salzwasser 5 Minuten. Danach abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die gewaschene Paprika in breite Streifen schneiden und die geschälten Zwiebeln klein würfeln.

2. Sobald die Kartoffeln gar sind, gießen und kühlen Sie diese ab. Danach Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 8-10 Minuten goldbraun anbraten. In den letzten 3 Minuten Paprika hinzugeben und garen. Danach nehmen Sie die Kartoffeln und Paprika heraus und dünsten den Grünkohl und die Zwiebeln im Bratfett an. Gießen Sie die Brühe hinzu, bedecken Sie das Ganze und lassen es ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit können Sie die Saure Sahne mit Senf verrühren. Danach geben Sie die Kartoffeln und Paprika zum Grünkohl, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das fertige Gericht mit Senfcreme servieren.

**Guten Appetit!**

## Studie: Regelmäßige Bewegung schützt vor Erkältung

Dass Sport treiben die Gesundheit fördert, ist allgemein bekannt. Nun liefert eine aktuelle Studie (Nieman, D.C., Henson, D.A., Austin, M.D. & Sha, W. [2010]: Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults) den Beweis, dass regelmäßige Bewegung das Erkältungsrisiko verringert. Diese Untersuchung zeigte, dass Personen, die sich regelmäßig bewegen (fünf oder mehr Tage in der Woche), im Herbst und Winter seltener eine Erkältung bekommen. Auch der Schweregrad der Erkältung und die Symptome sind weniger ausgeprägt, als bei Menschen, die weniger aktiv sind. Untersucht wurden alle moderaten körperlichen Aktivitäten, die länger als 20 Minuten andauerten. Dazu gehörten, neben zügigem Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, Jogging, Aerobic, Ballsportarten, auch Aktivitäten, wie etwas anstrengende Gartenarbeit.

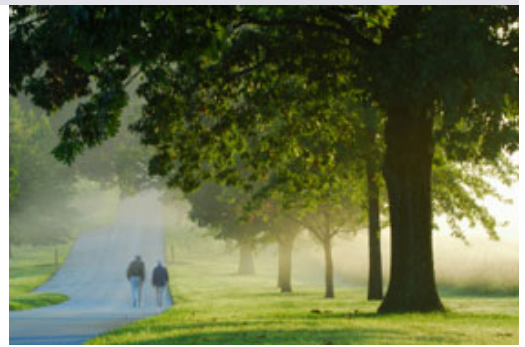
Über einen Zeitraum von 12 Wochen wurden 1002 Personen im Alter zwischen 18 und 85 Jahren beobachtet und zu ihren Lebens- und Bewegungsgewohnheiten befragt. Die Forscher, die die Probanden nach ihrem Bewegungsverhalten in drei Gruppen teilten (sehr aktiv = 5 Tage in der Woche; mittel = 1-4 Tage, inaktiv = 1 Tag) konnten einen Zusammenhang zwischen der körperlichen Aktivität und dem Erkältungsrisiko feststellen.

Diejenigen, die sportlich sehr aktiv waren, hatten nur knapp halb so viele Erkältungstage gegenüber den eher inaktiven Personen. Zudem waren auch die Symptome und der Schweregrad um 32 bis 41 Prozent schwächer ausgeprägt. Begründet wird dieser Effekt mit der Aktivierung des Immunsystems. Durch körperliche Aktivität zirkulieren für eine kurze Zeit vermehrt Immunzellen im Körper, wodurch die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass die im Organismus befindlichen Viren und Bakterien abgetötet werden.

Damit Sie sportlich gesund durch den Winter kommen hat padoc® ein paar praktische Tipps zur richtigen Kleidung zusammengestellt, die Sie auf der nächsten Seite finden können.

Quelle:

Nieman, D.C., Henson, D.A., Austin, M.D. & Sha, W. (2010). Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. British Journal of Sports Medicine, 10.1136



## Sportlich aktiv und gesund durch den Winter

Bei Kälte und Dunkelheit verzichten viele auf das Training im Freien und kuscheln lieber gemütlich mit dem inneren Schweinhund auf der Couch. Doch hat die oben erwähnte Studie gezeigt, dass sportliche Aktivitäten, wie Jogging, Walking und Radfahren das Immunsystem stärken und vor Erkältungen schützen können. Dabei ist es jedoch wichtig, auf die richtige Kleidung zu achten:



Für Outdooraktivitäten während der kälteren Jahreszeiten eignet sich das sogenannte "**Zwiebelprinzip**". Hierbei trägt man direkt auf der Haut Sportunterwäsche (Funktionsunterwäsche), die aus Mikrofasern oder Polyester besteht, damit der Schweiß nach außen transportiert werden kann. Die rein synthetische Sportunterwäsche sorgt für eine optimale Wärme- und Feuchtigkeitsregulierung. Durch moderne Kunstfasern wird der Schweiß nach außen an die Oberbekleidung weitergeleitet und verdunstet dort. Unterwäsche mit Baumwolle oder herkömmlichen Kunstfasern eignet sich weniger, denn hier wird der Schweiß aufgesaugt, die nasse Wäsche klebt unangenehm auf der Haut und kühlt den Körper aus. Für die nächste Schicht über der Sportunterwäsche wird eine Lage Sportbekleidung gewählt, die nicht so dicht am Körper anliegt, damit das Luftpolster zusätzlich die Wärme isoliert. Hier eignen sich ein Fleece-Oberteil und eine zweite, lockerere Hose besonders gut. Die oberste "Zwiebelschicht" sollte Wind und Wasser abweisend sein, zum Beispiel durch eine leichte Jacke, die den Oberkörper zusätzlich schützt.

Spezielle Sporthandschuhe und Kopfbedeckung sind außerdem hilfreich.

## Praxisbeispiel aus Finnland: Das Bonus-System von Pekkaniska

Pekkaniska ist ein führendes Unternehmen in Finnland auf dem Gebiet der Hebegerätvermietung und beschäftigt über 300 Mitarbeiter. Für Pekkaniska war das Jahr 2010 preisgekrönt, denn das Unternehmen wurde zum Arbeitgeber des Jahres gewählt. Zusätzlich gewann Pekkaniska einen Gesundheitspreis für Bemühungen um das Wohlbefinden der Mitarbeiter.

Grund für diese Auszeichnungen ist der Erfolg des Bonus-Systems des Unternehmens. Vor 10 Jahren kam der Geschäftsführer auf die Idee, seine Angestellten zu einer gesünderen Lebensweise zu motivieren. Er richtete einen Fitnessbereich ein und legte eine Joggingstrecke an. Allerdings nahmen diese Angebote nur diejenigen wahr, die ohnehin schon aktiv waren. Dies führte dazu, dass **Bonusprämien** eingeführt wurden:

Nichtrauchen: 170 Euro pro Jahr  
Rauchen abgewöhnen: 1.000 Euro einmalig  
Jogging/Walking: 1 Euro pro Kilometer  
Radfahren zur Arbeit: 0,25 Euro pro Kilometer  
Wettkampfteilnahme: Marathon/Skilanglauf: 170 Euro  
Mehr Klimmzüge als der Geschäftsführer: 170 Euro

In Deutschland können bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowohl Unternehmen als auch teilnehmende Versicherte einen Bonus von Krankenkassen erhalten. Solche Bonusprogramme sind jedoch nur dann sinnvoll, wenn sie so zielgruppengerecht gestaltet sind, dass die Wirkungen auf Risikogruppen die Mitnahmeeffekte bei den "guten Risiken" überschreiten.

padoc<sup>®</sup> hat mit seinen Programmen gezeigt, dass dies gelingt, wenn Führungskräfte Lernmodelle bezüglich ihres eigenen Gesundheitsverhaltens sind und Gesundheit in den Führungsdialog mit ihren Mitarbeitern integrieren. Bei Pekkaniska zahlt sich dieser Ansatz aus: Jeder der 100.000 investierten Euro fließt vierfach zurück.

Quelle: [www.pekkaniska.com](http://www.pekkaniska.com)



## 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)