

48 + SECHS – ein betriebliches Programm zur Gesundheitsförderung
Dirk Lümekemann (Hamburg)

48+SECHS ist ein von padoc[®] entwickeltes Programm zur nachhaltigen Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens, bestehend aus einem 48-stündigen Seminar mit 6-monatiger Nachbetreuung. Die nach 6 Monaten verbesserten Ergebnisse von 68 Programmteilnehmern aus 5 Seminaren in 2002 (66 vergleichbare Nicht-Teilnehmer; insgesamt 29 Frauen und 105 Männer), ausgewertet durch das Institut für Psychologie und Arbeitswissenschaft der TU Berlin: Ernährungsverhalten (11,0%), Sportminuten (17,8%), Kalorienverbrauch (43,5%), Wohlbefinden und Stressempfinden (12,3 bzw. 24,6%), subjektiver und objektiver Gesundheitszustand (11,6 bzw. 10,6%) sowie Verringerung der Tage krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit um 1,2 Tage im Vergleich zum Zeitraum 6 Monate vor Programmbeginn.