



Zielgruppenspezifische Gesundheitsseminarkonzepte für Unternehmen





- Internisten
- Sportmediziner
- Arbeitsmediziner
- Diplomsportlehrer/-trainer
- Ernährungswissenschaftler
- Krankengymnasten
- Pädagogen
- Psychologen

Gesundheitssteuerung



Trainingssteuerung

SKOLAMED-Tätigkeitsfelder



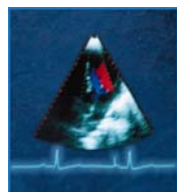
Gesundheitsconsulting

Unternehmensberatung, Projekt- und Prozessbegleitung



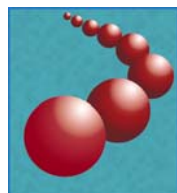
Gesundheitsmanagement

Durchführung und Koordinierung von Gesundheitsmanagement- und -förderungsmaßnahmen in Unternehmen



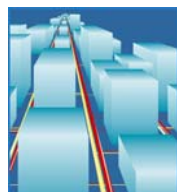
Präventionsklinik auf dem Petersberg

Gesundheits-Check-ups und Gesundheitstrainingsmaßnahmen für Führungskräfte und ihre Lebenspartner



SKOLAMED-Akademie

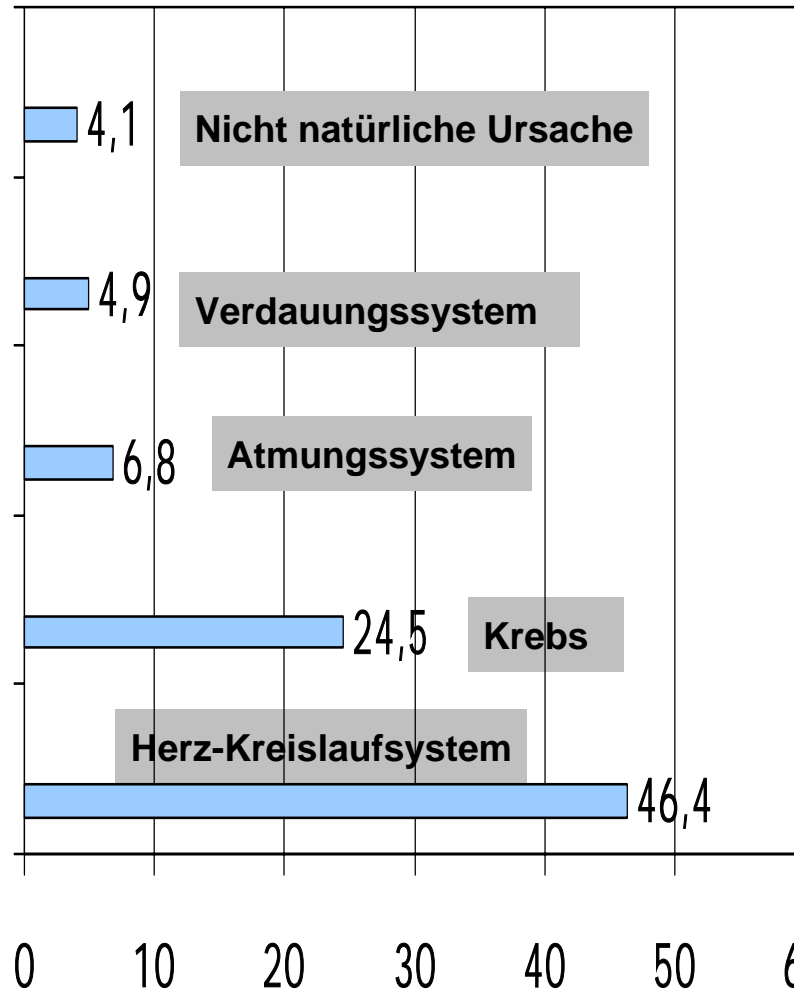
Seminare, Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Incentives, Reisen



Intranetservices

Inter- und Intranetlösungen, Gesundheitsportale, Telemedizin, Medien, Transferhilfen

Todesursachen in Deutschland 2003 in %



Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2005
Artikelnummer: 2120400037005

Ziele:

- **Bewusstmachung und Sensibilisierung hinsichtlich gesundheitsorientierter Fragestellungen**
- **Vermittlung von Wissen, Aufbau von Handlungskompetenz**
- **Systematische und nachhaltige Beeinflussung des individuellen Gesundheitsverhaltens**

• **Prävention von Zivilisationserkrankungen**

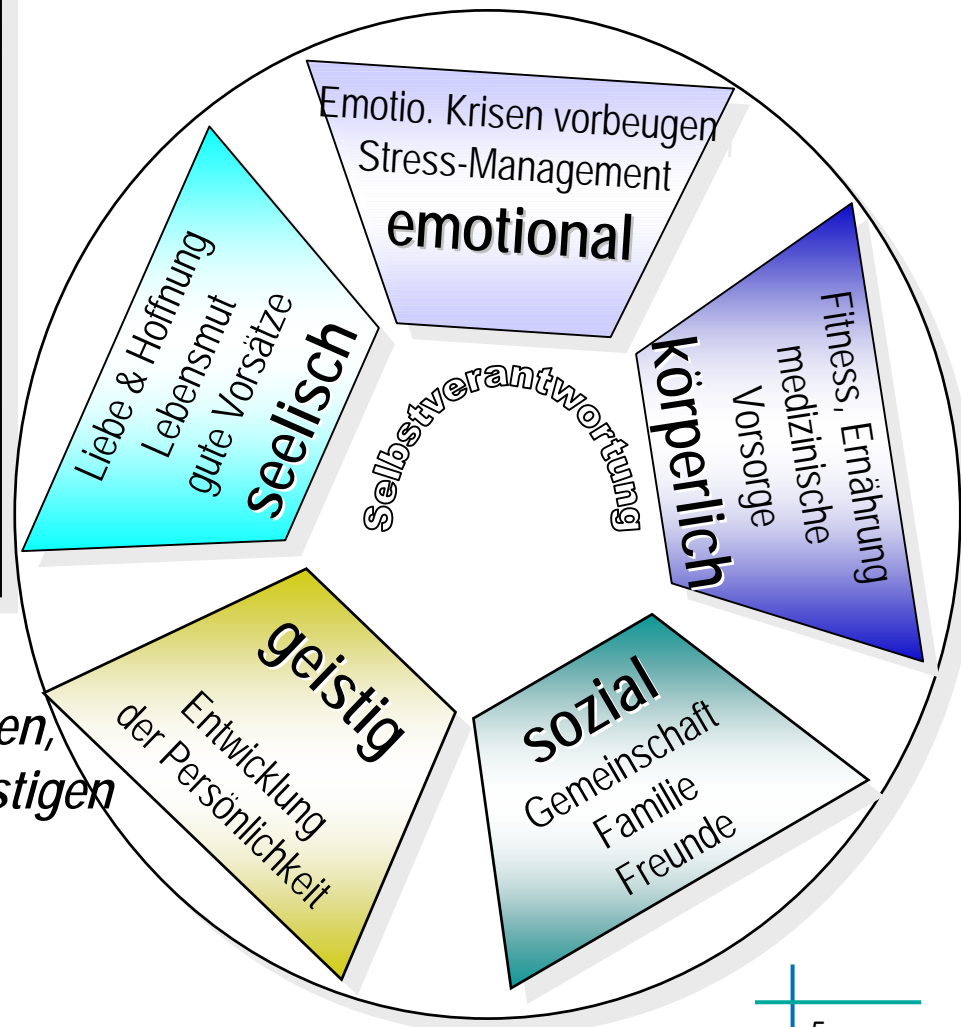
SKOLAMED Work – Life – Balance

bessere Vereinbarung von Beruf und Privatleben & eine stabile Gesundheit



Optimale Gesundheit ist definiert als eine Balance aus seelischen, emotionalen, körperlichen, sozialen und geistigen Komponenten (Dimensionen).

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis



Gefahren des Berufsalltages



**Unphysiolog.
Ernährung**



**Bewegungs-
mangel**



(Di)stress



**ausgewogene
Ernährung**



**körperliche
Aktivität**



**gezielte
Entspannung**

3 Schritte der Gesundheitssteuerung

2.Vorträge

**1.
Gesundheits-
screening**

3.Praxis



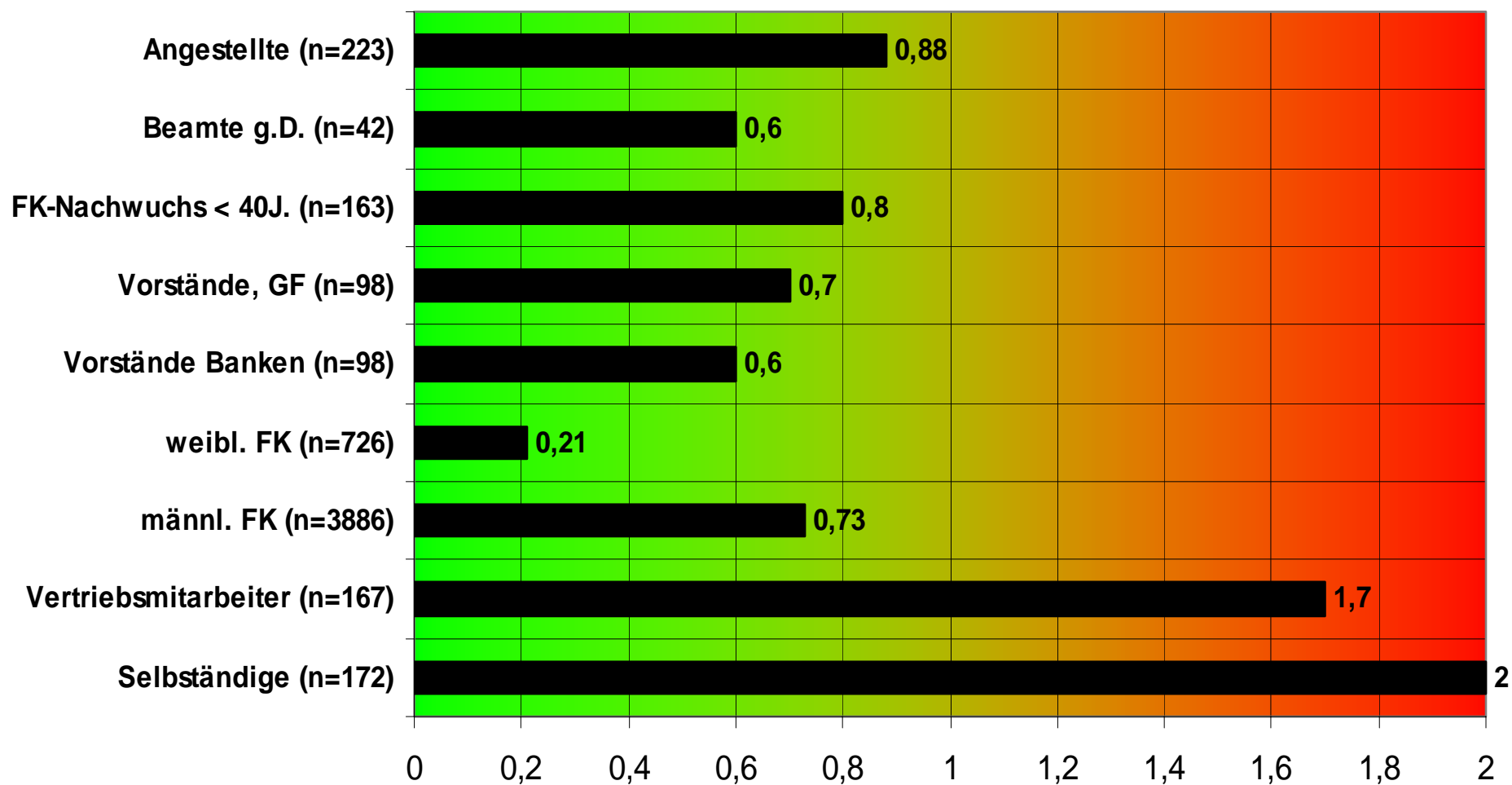
Framingham-Studie (Boston) PROCAM-Studie (Münster)



- Erfassung von Bio-
parametern und
Lebensgewohnheiten
bei 30-60-jährigen
(alle 2 Jahre)
- Registrierung von
Infarkten
- Korrelation der Daten
und Infarkt ereignisse
- Wissenschaftlich
belegte **Risiko-
faktoren**

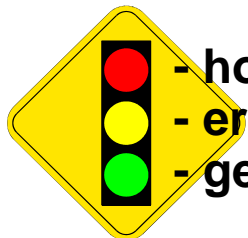
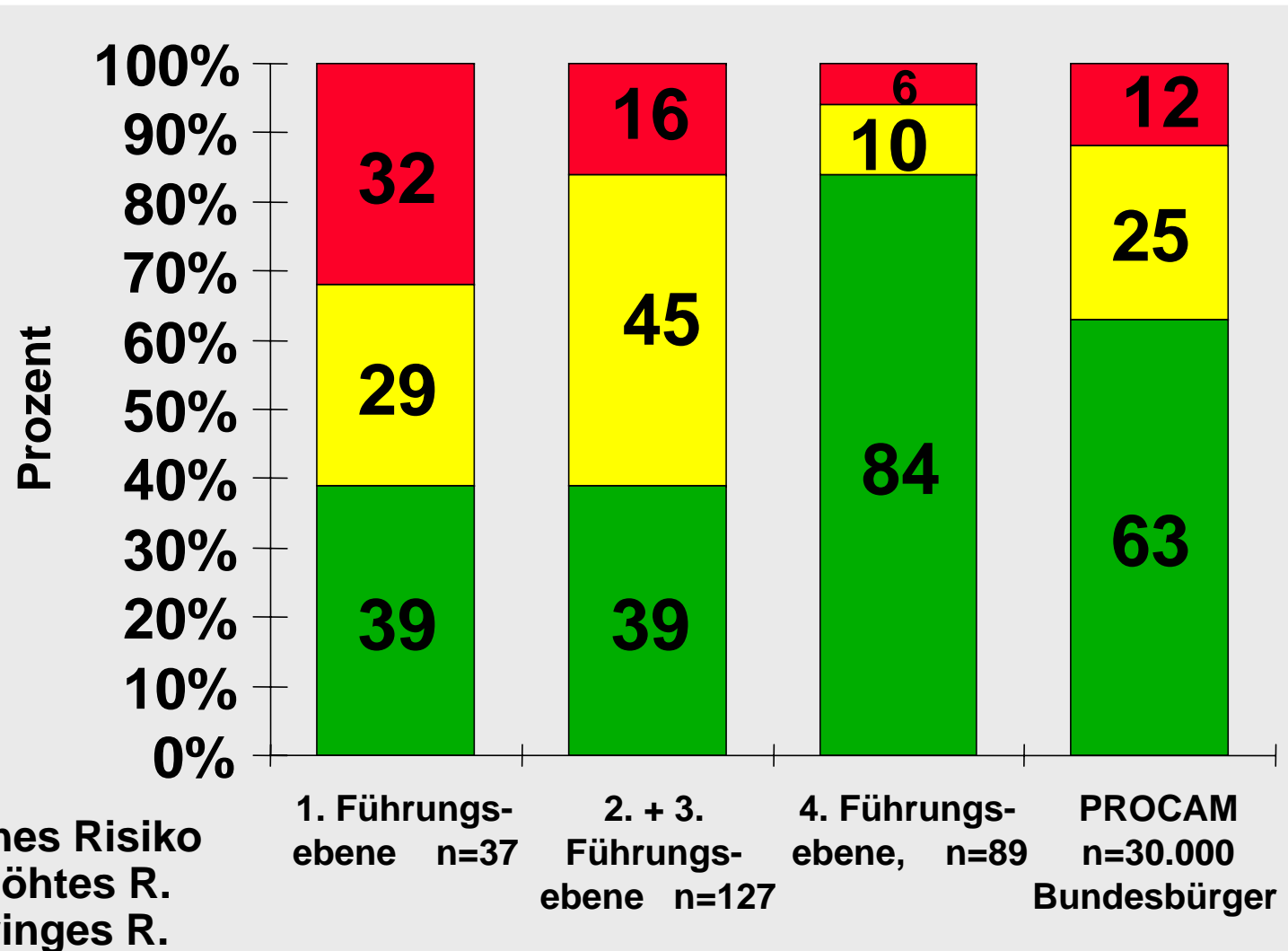


Herzinfarkttrisiko und Berufsgruppen



Multiplikatorempfehlung nach PROCAM: 0,1 - 0,3

Risikogruppenverteilung einzelner Führungsebenen und der Bundesbürger nach PROCAM



- hohes Risiko
- erhöhtes R.
- geringes R.



Geschäftsführung

- Gesundheits-Check-ups
- Personal Coaching

Führungskräfte



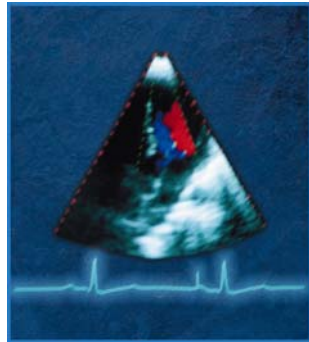
- Seminare / Workshops
- Gesundheitsconsulting

Mitarbeiter



- FitFair (Gesundheitsmesse)
- Gesundheitstage
- Gesundheitswochen

Gesundheits-Check-up mit individuellem Gesundheitsseminar (Coaching)



**Präventions-
klinik auf dem
Petersberg**

Eckdaten:

Inhalt: Eingehende medizinische, ernährungs- und sportwissenschaftliche Untersuchungen, Anamnese / Gesundheitsfragebogen (Mehrdimensionalität)
Umfassende Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes mit Gesundheitscoaching.

Teilnehmer: offen, definierte Gruppe eines Unternehmens

Zeitraumen: 1-1,5 Tage nach Vereinbarung

Ort: SKOLAMED Klinik Petersberg

Betreuung: SKOLAMED-Team aus Fachärzten und Trainern



Gesundheits-Check-up und medizinische Beratung



Anreise am Vorabend

Am Untersuchungstag:

- Anamnese (ganzheitliche Orientierung)
- Ultraschalldiagnostik der inneren Organe
- Farbcodierte Echocardiographie des Herzens
- EKG in Ruhe und unter Belastung
- Spiroergometrie
- Überprüfung der Leistungsfähigkeit
- Seh- und Hörtest
- Blutuntersuchungen (ca. 60 Werte)
- Harn- und Stuhluntersuchung
- Berechnung des Herzinfarkttrisikos (PROCAM)
- Bioelektrische Impedanzanalyse
- Back-Check (Maximalkraft und Kraftverhältnis)
- Ernährungsanalyse und -beratung
- Ausführliches Arztgespräch & detaillierter Abschlussbericht



Gesundheits-Check-up mit individuellem Gesundheitscoaching



COACHING / BERATUNG PHASE I - Fitnesscoaching

Bewegung und Gesundheit



COACHING / BERATUNG PHASE II - Stresscoaching

Stress und Gesundheit

Herzinfarkttrisikoanalyse nach Procam

COACHING / BERATUNG PHASE III - Ernährungscoaching

Aktuelle Themen: Gewichtsmanagement, Nahrungsergänzung



COACHING / BERATUNG PHASE IV - Rückencoaching

Rückentraining, Bürogymnastik



Zielgruppenspezifische Seminarkonzepte



| | |
|----------------------|---|
| Inhalt: | zielgruppenspezifische Empfehlung von SKOLAMED und/oder Kundenwünsche |
| Teilnehmer: | gemäß Zielgruppe (Vertrieb/Führungskräfte) |
| Gruppengröße: | 8-12 Teilnehmer |
| Zeitraumen: | 1 – 2,5 Tage Einzelmaßnahme oder als Seminarbaustein in Personalentwicklungsprogramm |
| Seminarort: | Tagungsstätte Ihrer Wahl oder SKOLAMED-Akademie, Petersberg/Königswinter/Bonn |
| Betreuer: | SKOLAMED-Team, ggf. werksärztlicher Dienst, Personalentwicklung etc. |



Fit zum Führen Fit für neue Aufgaben

Diagnostik

Bestimmung des individuellen Gesundheitsprofils
(ggf. auch werksärztlichen Dienst/Betriebsarzt),
Gesundheitsprofiltest - Fragebogen



medienunterstützte Vorträge

- Fit und gesund im Beruf
- Risikofaktoren
- Fit statt fertig
- Stressmanagement
- Lebensstilplanung
- Ernährung und Gesundheit
- Rückengesundheit
- Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe



Praxis

- Intensitätsgesteuertes Ausdauertraining
- Ausgleichsgymnastik
- Rückentraining
- Entspannungstraining (PME)
- exemplarische Vollwerternährung
- „Lebensplan“ zur Umsetzung des Erlernten



Fit for driving

Diagnostik

Bestimmung eines individuellen Gesundheitsprofils (kann auch durch den werksärztlichen Dienst/Betriebsarzt erhoben werden – Kooperation)



medienunterstützte Vorträge

- Fit for driving
- Ernährung unterwegs
- Risikofaktoren
- Bewegung, aber wie ?
- Das PEDOMED Konzept
- Vielfahrer und Rückengesundheit
- Stress – Sicherheit
- Wissensvermittlung zur Erhöhung der Sicherheitsreserve



Praxis

- Intensitätsgesteuertes Bewegungstraining
- Autofahrergymnastik
- Entspannungstraining (PME)
- Rückenpraxis – auch im Hotel
- Exemplarische Vollwerternährung für unterwegs
- Fahrtübungen zur Erhöhung der Sicherheitsreserve
- Simulation von Gefahrensituationen



Gesundheitstag(e) – Gesundheitswochenwoche(n)



| | |
|----------------------|---|
| Inhalt: | SKOLAMED Empfehlungen/ Kundenwünsche, ausgewählte Themen: Rücken, Stress, Bewegung etc. |
| Teilnehmer: | alle Mitarbeiter, Abteilungen |
| Durchführung: | Teilnehmer bleiben grundsätzlich im Arbeitsprozess, Verteilung der Angebote auf bestimmte Zeitfenster |
| Zeitraumen: | Tag(e) / Woche nach Vereinbarung |
| Ort: | im Unternehmen |
| Betreuer: | SKOLAMED-Team, werksärztlicher Dienst, Personalentwicklung etc. |



Kontinuität bringt den Erfolg !!

Konzept: Gesundheitswochen Hamburg Mannheimer

2002

Gesundheit braucht Bewegung!

Eine Woche Gesundheit pur vom 04. bis zum 07. November 2002!
Es erwartet Sie ein buntes Programm unterschiedlicher Aktivitäten in Verbindung mit einem täglich wechselndes Fitness - Menü.
Freuen Sie sich z.B. auf den Workshop „Pedometer“ mit Skolamed am Montag, den 04.11.02 um 16.00 Uhr.

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,
Stefan Lorenz (BKK Hamburg-Mannheimer),
Michael Kaiser (Skolamed).

Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002

Ein Unternehmen der versicherungsgruppe. **GLÜCK IST PLANBAR. HAMBURG MANNHEIMER**

2003

Gesundheit braucht Kraft!

Das Aktiv-Programm

- Analyse der Rumpfmuskulatur („Back Check“)
- Übungen mit dem Theraband
- Stretching

wird begleitet durch ein täglich wechselndes Fitness-Menü. Außerdem erwartet Sie „das Fitnessstudio für zu Hause“.

Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze!

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel (BAD)
Hartmut Warnecke (BSG/BAD)
Michael Kaiser (Skolamed)

Eine Woche Gesundheit pur vom 10. bis zum 14. November 2003!

Ein Unternehmen der versicherungsgruppe. **GLÜCK IST PLANBAR. HAMBURG MANNHEIMER**

Gesundheit 2004

braucht Entspannung!

Das Programm

- Individuelle Stressdiagnose (Messung von Herzratenvariabilität)
- praktische Entspannungsangebote

Ausserdem erhalten Sie eine Entspannungs-CD für zu Hause.

Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
Dr. Hildegard Gockel (BAD)
Hartmut Warnecke (BSG/BAD)
Michael Kaiser (Skolamed)

Eine Woche Gesundheit pur vom 08. bis zum 12. November 2004!

HAMBURG MANNHEIMER
Ein Unternehmen der versicherungsgruppe.

Gesundheitswoche






Gesundheit braucht Bewegung!

Eine Woche Gesundheit per vom 04. bis zum 07. November 2002!
 Es erwartet Sie ein buntes Programm unterschiedlicher Aktivitäten
 in Verbindung mit einem täglich wechselnden Fitness-Menü.
 Freuen Sie sich z.B. auf den Workshop „Pedometer“ mit Skolamed
 am Montag, den 04.11.02 um 16.00 Uhr.

• Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:
 Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,
 Stefan Lorenz (BKK Hamburg-Mannheimer),
 Michael Kaiser (Skolamed).






Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002



GLÜCK IST PLANBAR.

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.





Gesundheit braucht Bewegung!

Tägliche Veranstaltungen:

| | |
|---|---|
| Impedanzmessungen (Körperfettanteil) | 10.00 – 16.00 Uhr im BÄD |
| Atmung und Bewegung | 11.00 – 13.00 Uhr im Aktivraum mit Recabic |

| | |
|--|---|
| Montag, den 04.11.02 | |
| Workshop „Pedometer“ | 16.00 – 17.00 Uhr im HM Kasino |
| Dienstag, den 05.11.02 | |
| Tai Chi | 16.00 – 16.45 Uhr in der HM Sporthalle |
| Qi Gong | 17.00 – 17.45 Uhr in der HM Sporthalle |
| Analyse der körperlichen Fitnessbereich | 16.30 – 18.00 Uhr im Kursraum im Sport |
| Mittwoch, den 06.11.02 | |
| Laufen/Walken mit HF- und Laktatbestimmung | 16.00 – 16.45 Uhr Treffpunkt: Empfang HV |
| Laufen/Walken mit HF- und Laktatbestimmung | 17.00 – 17.45 Uhr Treffpunkt: Empfang HV |
| Donnerstag, den 07.11.02 | |
| Tai Bo | 16.00 – 16.45 Uhr im Kursraum im Sportbereich |
| Tai Aerobic | 17.00 – 17.45 Uhr im Kursraum im Sportbereich |
| Analyse der körperlichen Fitness | 16.30 – 18.00 Uhr im Kursraum im Sportbereich |



GLÜCK IST PLANBAR.

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

Gesundheitstag(e) FitFair Konzept



| | |
|----------------------|---|
| Inhalt: | Themen rund um die Gesundheit (möglichst ganzheitlich) |
| Teilnehmer: | offen, alle Mitarbeiter |
| Gruppengröße: | 30 – 500 Personen |
| Durchführung: | Mitarbeiter herausgelöst aus dem Arbeitsprozess |
| Zeitraumen: | 0,5 - 2 Tage |
| Ort: | im Unternehmen / ausgesuchte Tagungsstätte |
| Betreuer: | SKOLAMED-Team, Fachärzte, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Keynote-Speaker |



**Der Gesundheitstag – FitFair
Ein Beispiel**

Gesundheit ist Zukunft



Planungsablauf:

- September 2004** Kundenwunsch: Gesundheitstag für 150 Mitarbeiter
SKOLAMED Vorschlag im Rahmen einer Präsentation
- November 2004** Festlegung Inhalte, unternehmensinterne
Entscheidungen bezüglich Ablauf
(Betriebsrat/Werksarzt/Personalentwicklung)
evtl. Teilnehmerabfragen
- Dezember 2004** Umsetzung der Detailplanungen:
- Tagungsstätte, Raumplanung
- Trainereinsätze/-vorbereitung
- Transfer,
- Notfallprogramm,
- Einladungen,
- Vorinformationen etc.
- Februar 2005** **Durchführung**

Diagnostik: Gesundheitscheck



**Kennen Sie
Ihre Blutwerte?**



**Fit
oder fett?**



Stress ?



**Kreuz mit
dem Kreuz?**



Wie fit bin ich ?



**Persönlichkeitstypisierung
und Lebensstil**

Seminar und Vorträge



Stressmanagement

**Menschen im Team
Wer ist mein Mitarbeiter ?**



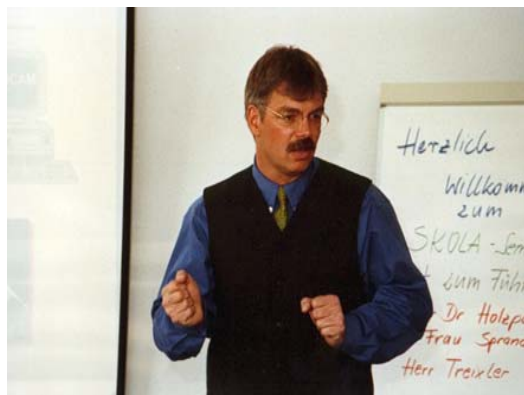
**Food Balance
Ernährung**



**Das Kreuz
mit dem Kreuz**



Persönlichkeitstraining



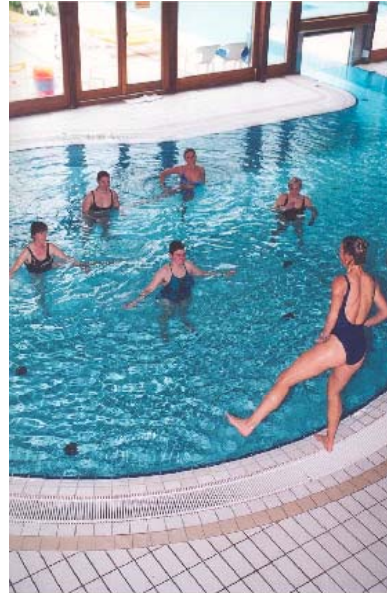
**Gesunde
Kommunikation**

Praktische Übungen



Erfahrungsfeld Ausdauertraining

- Nordic Walking
- Walking
- Biking



Stress- management



Selbstmanagement- Der gesunde Rücken



Persönlichkeitstraining



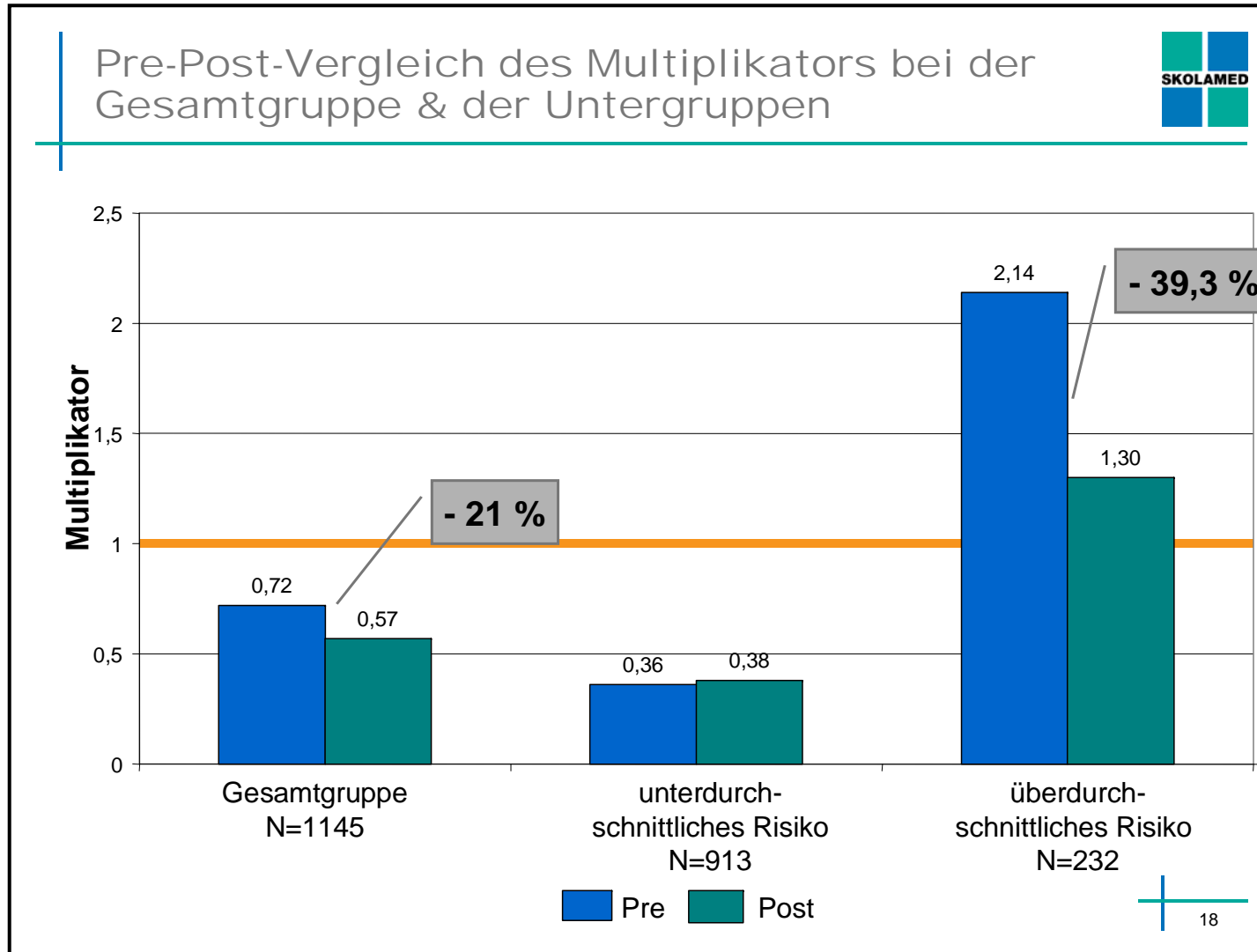
FitFair – Zeit- und Inhaltsplan



Gesundheitstag – LBS Berlin-Hannover Norddeutsche Landesbausparkasse 11. Februar 2005



| ZEIT | DIAGNOSTIK | | | VORTRÄGE | PRAXIS | | | |
|--------------------|--|--|--|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 12.15 13h | Begrüßung Job und Fitness Organisation | | | | | | | |
| 13 h 14h | Kennen Sie Ihr Herz- infarkt- risiko ? 25 M 1 Trainer R1 | Kennen Sie Ihr Herz- infarkt- risiko ? 25 M 1 Trainer R2 | Stresstest 100 M 2 Trainer R3 Beratung R4 | Mittagspause | SKOLA MED | LBS | LBS | LBS |
| 14 h 15 h | | | | Move in balance | Rücken (25) | Stress- manage- ment (25) | Nordic- Walking (20) | Wasser- gymnastik (20) |
| 15 h 16 h | | | | Phänomen : Stress | Fit-Relax (25) | Stress- manage- ment (25) | Wasser- gymnastik (20) | Walking/ Jogging (20) |
| 16h 17 h | | | | Food Balance Ernährung aktuell | Rücken (25) | Stress- manage- ment (25) | Nordic- Walking (20) | Biking (20) |
| 17.15 h 18.00 h | Kleine Ziele - Große Wirkung Jeder Schritt zählt !!!! 19.00 h Abendessen | | | | | | | |



- 1. Verhaltensprävention sollte, zusammen mit Maßnahmen der Verhältnisprävention, fester Bestandteil der betriebliche Gesundheitsförderung sein**
- 2. Alle Maßnahmen im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sollten zielgruppenspezifisch ausgerichtet sein**
- 3. Allen Work-Life-Balance Konzepten sollte möglichst ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis zu Grunde liegen**
- 4. Eine systematische Vorgehensweise bei der Konzeption und Durchführung zielgruppenspezifischer Maßnahmen beeinflusst die Lebensstilveränderung nachhaltig positiv**



**Mit dem Bemühen um die Gesundheit
ist es wie mit dem Schwimmen gegen
den Strom:**

Wer damit aufhört, fällt zurück.

Kostenübersicht



| Maßnahme | Dauer | Kosten pro Teilnehmer |
|--------------------------|----------------|-----------------------|
| Check up / + Training | 0,7 - 1,5 Tage | 1055 € - 1560 € |
| Seminar -konzepte | 1,5 – 2,5 Tage | 200 € - 600 € |
| Gesundheits -woche | bis 5 Tage | ab 40 € |
| Gesundheitstag | 1 Tag | ab 75 € |

Alle Preise verstehen sich zuzüglich ges. MwSt.

- Kurzvorstellung SKOLAMED
- Bestandteile des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Zielgruppenspezifische Konzepte für alle Unternehmensebenen
- **Gesundheitsprofiltest – Health risk appraisal**
- Mittagspause / Imbiss
- Gesundheitsportale für das firmeneigene Netzwerk
- Kosten - Nutzen und Return on Invest von Gesundheitsmaßnahmen

Auszug aus der Referenzliste

Auto / Luftfahrtindustrie:

Adam Opel AG, Rüsselsheim
AUDI AG, Ingostadt
BMW AG, München
DaimlerChrysler AG, Stuttgart E
Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG,
MMI Akademie, Braunschweig
MTU Maintenance, Langenhagen
MTU, München
SKODA AG, Prag T
Volkswagen AG, Hannover
Volkswagen Coaching GmbH, Wolfsburg
Volkswagen Mexico AG, Puebla S

Banken / Finanzen:

BfG Bank AG, Frankfurt
Deutsche Bank AG, Köln
Deutsche Bundesbank, Frankfurt
Euro Kartensysteme, Frankfurt
Hanseatische Sparkassenakademie, HH
Kreissparkasse Köln, Köln
Kreissparkasse Miesbach, Miesbach
Landessparkasse zu Oldenburg, Oldenburg
LBS Münster, Münster
LBS Hannover, Hannover
LBS Hessen Thüringen, Frankfurt
LBS Ost AG, Potsdam
Mercedes-Benz Finanz Leasing GmbH, Berlin
Ostdeutsche Sparkassenakademie, Potsdam
PWC Price Waterhouse Coopers, Frankfurt
Rheinische Sparkassenakademie, Düsseldorf
Rheinischer Sparkassen- und Giroverband,
Düsseldorf
Sparkasse Donnersberg, Rockenhausen
Sparkasse Lünen, Lünen

Sparkasse Neuss, Neuss
Sparkasse Trier, Trier
Sparkasse Uckermark, Prenzlau
Sparkasse Weilheim, Weilheim
Stadtsparkasse Bocholt, Bocholt
Stadtsparkasse Köln, Köln
Westdeutsche Landesbank Girozentrale,
Düsseldorf
WestLB Akademie Schloß Krickenbeck
GmbH, Nettetal

Chemie / Pharma:

Fluorchemie STULLIN GmbH, Bergheim
GlaxoSmithKlineBeacham, Bühl
Johnson & Johnson GmbH, Düsseldorf
Mallinckrodt Medical GmbH, Hennef
Novartis Agro GmbH, Frankfurt
Novartis Pflanzenschutz GmbH, Frankfurt
Novartis Pharma GmbH, Nürnberg
ZENECA GmbH, Planckstadt

Dienstleister / Unternehmensberater:

Accenture GmbH, Sulzbach
Alfo Marketing KG, Nürnberg
BBE Unternehmensberatung GmbH, Köln
DGFP Deutsche Gesellschaft f.
Personalführung GmbH, Düsseldorf
Drees & Sommer AG, Stuttgart
FWI-Führungsakademie der Wohnungs- und
Immobilienwirtschaft, Bochum
integrata Training AG, Tübingen
Johnson Controls GmbH, Burscheid
Ringfoto GmbH & Co.
ZGV Zentralverband gewerblicher
Verbundgruppen e.V., Bonn

EDV / Nachrichtentechnik:

debis AG, Berlin
debis Systemhaus Training GmbH, Leinfelden-
Echterdingen
DeTeWe AG, Berlin
Deutsche Telekom AG, Bonn
ISIS Multimedia Net GmbH & Co.KG,
Düsseldorf
Océ Deutschland GmbH, Mülheim
Röchling Industrie Verwaltung GmbH,
Mannheim

Energie / Rohstoffe:

Energieversorgung Offenbach AG, Offenbach
E.ON AG, Düsseldorf
Martinswerk GmbH, Bergheim
RWE AG, Essen
RWE-DEA AG für Mineralöl und Chemie,
Hamburg
RWE Power AG, Essen
The Burmah Oil (Deutschland) GmbH,
Hamburg

Handel:

ADIDAS AG, Herzogenaurach
METRO AG, Düsseldorf E
Praktiker AG, Kirkel

Maschinenbau / Metalle:

Babcock Borsig AG, Oberhausen
Deutsche Babcock, Bergisch-Gladbach
KRANTZ-TKT, Bergisch Gladbach
GKN Automotive AG, Lohmar
Krupp Engineering GmbH, Essen
Mannesmann AG, Düsseldorf
Rheinmetall AG, Düsseldorf

Angebote der SKOLAMED-Akademie:

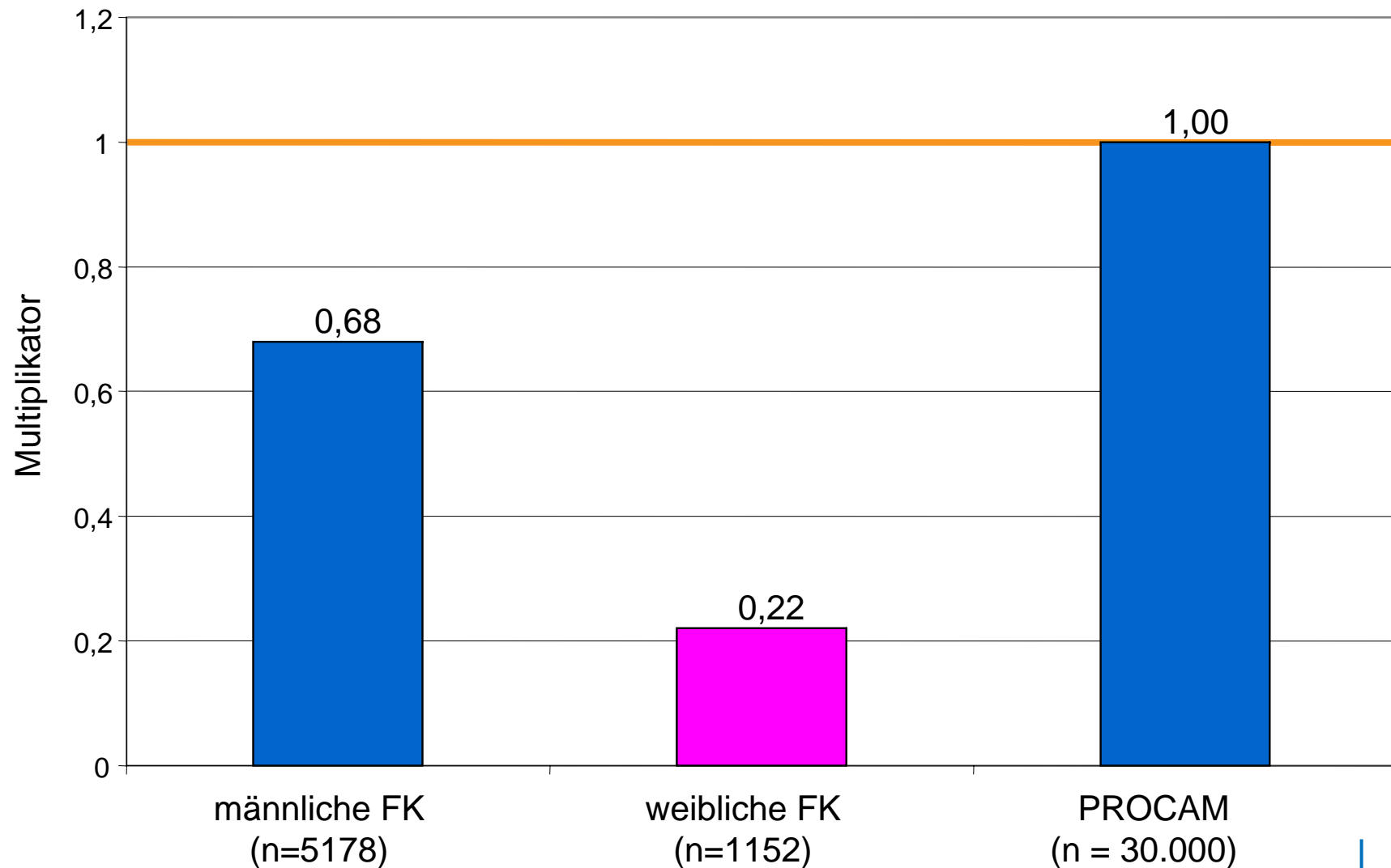
- Offene und firmeninterne **Seminarprogramme** für ca. 12 Teilnehmer in verschiedenen Sprachen über 0,5-3 Tage,
- **Workshops** als Gesundheitstage & FitFairs für 30-500 Teilnehmer über 0,5 – 2,5 Tage,
- Einbau von speziellen **Gesundheitsmodulen** in bestehende Schulungs- und Ausbildungsprogramme (GMS, BTN, etc.),
- **Incentives** mit gesundheitlichem Schwerpunkt für mehr Leistungsfähigkeit und –bereitschaft. Hierbei wird besonders Kommunikation und Teamfähigkeit angesprochen,
- **Aus- und Weiterbildungsgänge** für Multiplikatoren und Supervisoren in der systematischen betrieblichen Gesundheitsförderung.

Freie Wahl des Veranstaltungsortes:

- Durchführung **vor Ort** im Unternehmen
- Durchführung in einem **Seminarhotel** oder Tagungsstätte
- Durchführung in der **SKOLAMED-Akademie auf dem Petersberg**
- Zusammenarbeit mit anderen **Fort- und Weiterbildungsträgern**

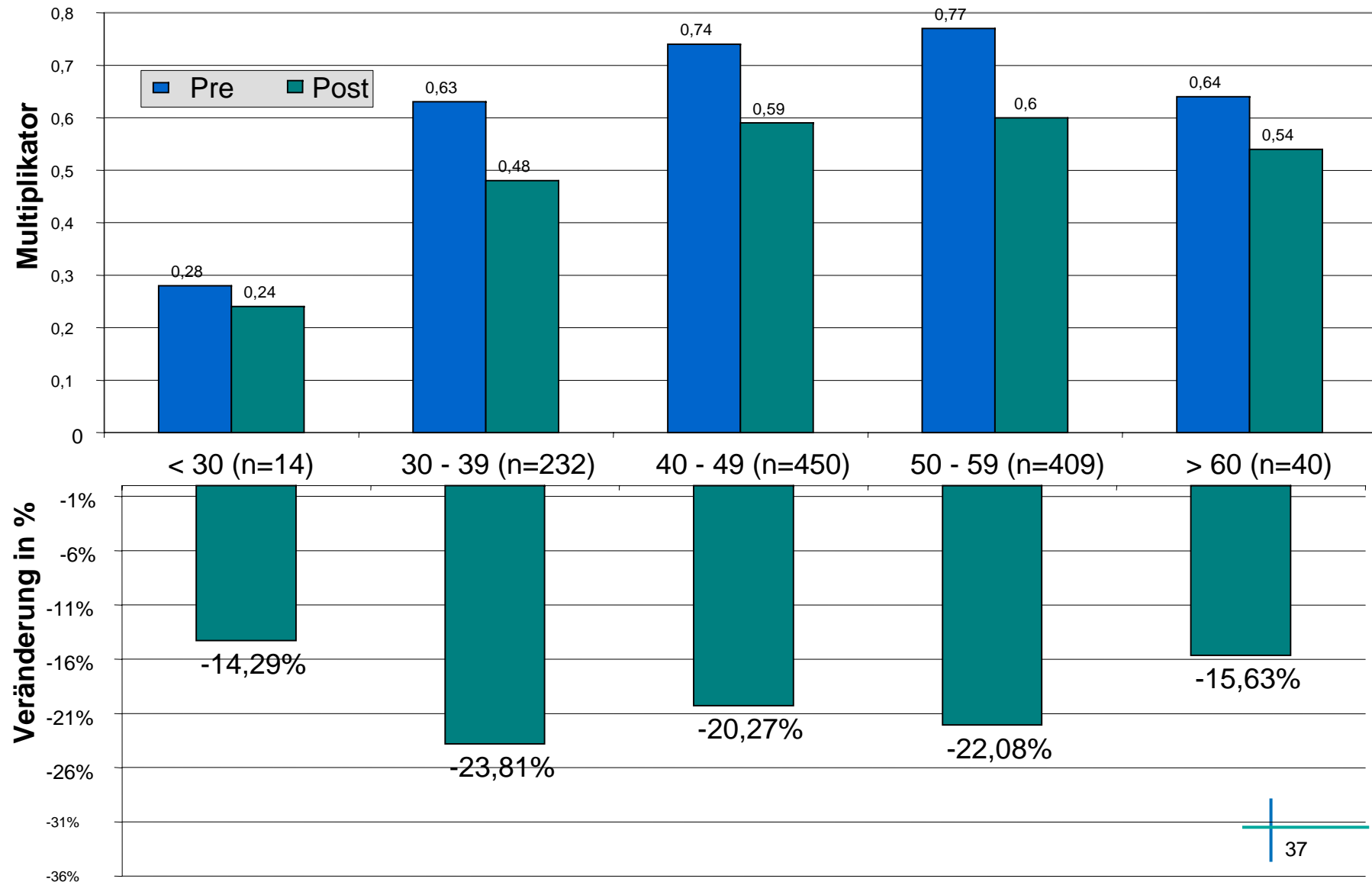
Projektmanager:
Für die Konzeption, Durchführung und Evaluation steht Ihnen ein kompetenter Ansprechpartner des SKOLAMED-Teams als Projektmanager zur Verfügung.

Vergleich des kardiovaskulären Risikoprofils nach PROCAM von männlichen & weiblichen Führungskräften mit der gleichaltrigen männlichen Bevölkerung



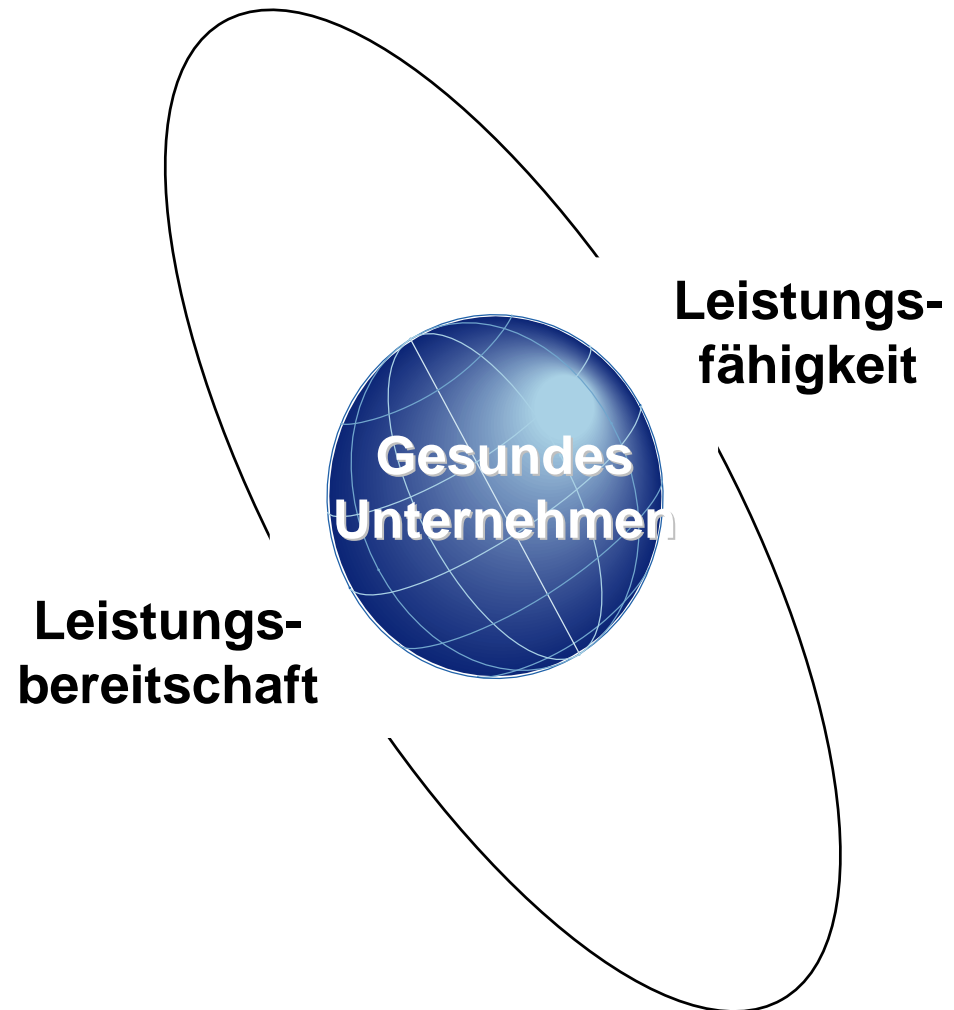
- **Programm:** 2-tägige SKOLAMED-Gesundheitsmaßnahmen (Intensiv-Check-ups mit ind. GS-Training oder Präventionsseminare)
- **Zeitraum:** 1989 – 7/2004
- **Kollektiv:**
 - 7.865 Untersuchungen nach PROCAM
 - 6.330 Probanden wurden einmal untersucht (5.178 Männer & 1.152 Frauen)
 - Pre-Post-Vergleich 1.285 Probanden (1.145 Männer & 140 Frauen)
 - **1.145 männliche Teilnehmer** (46,4 Jahre) haben im Mittel innerhalb von 21 Monaten einen Recheck absolviert

Pre-Post-Vergleich des Herzinfarkt-Multiplikators nach ROCAM in Dekaden



Fakten und Daten

- Zunehmender **Leistungsdruck** bei allen Mitarbeitern
- Arbeitsunfälle sind auf unter 5% zurückgegangen
- 95% krankheitsbedingte Fehlzeiten



Gefahren des Berufsalltages



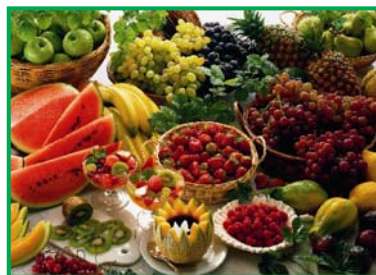
**Unphysiolog.
Ernährung**



**Bewegungs-
mangel**



(Di)stress



**ausgewogene
Ernährung**

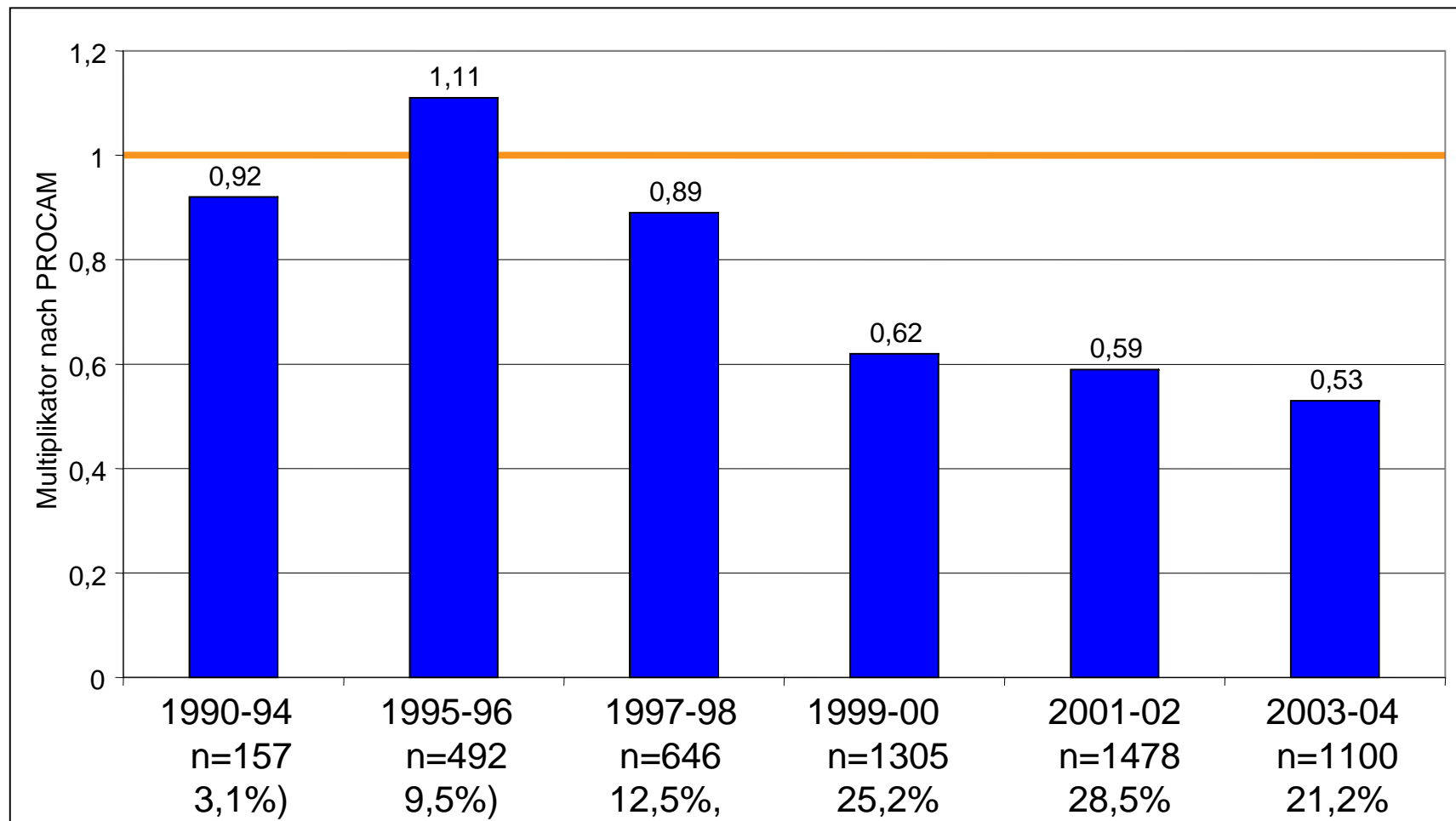


**körperliche
Aktivität**



**gezielte
Entspannung**

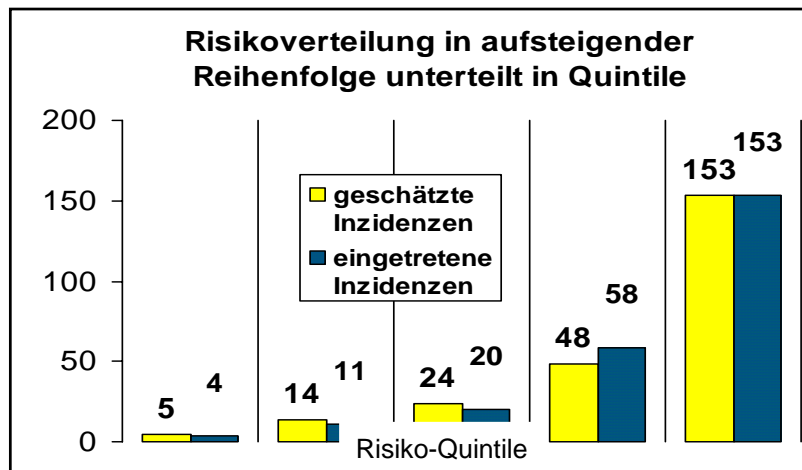
Infarkttrisikoveränderung von männlichen Führungskräften über einen Zeitraum von 14 Jahren



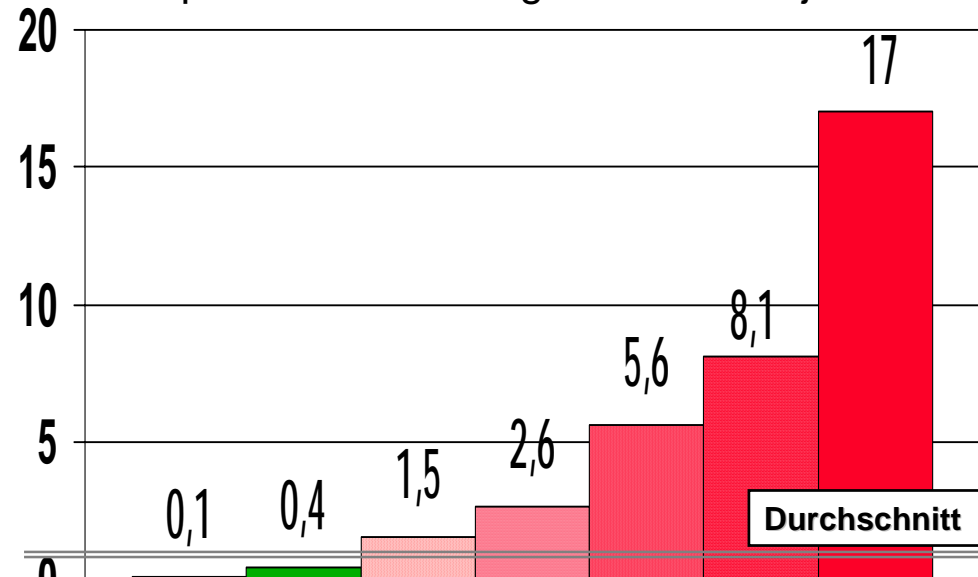
Anstieg des Infarkttrisikos nach Art & Häufigkeit der Risikofaktoren (Multiplikator nach PROCAM)



Die Koinzidenz mehrerer Risikofaktoren zusammen führt zu einem exzessiven Risiko, eine Herz-Kreislauf-erkrankung zu bekommen.



Multiplikatorberechnung bei einem 50-jähr. Mann



| | | | | | | | |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Chol | 180 | 285 | 285 | 285 | 285 | 285 | 285 |
| HDL | 55 | 55 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| TG | 100 | 100 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| RR | 120/80 | 120/80 | 120/80 | 170/95 | 170/95 | 170/95 | 170/95 |
| Rauch. | N | N | N | N | J | J | J |
| Diabet. | N | N | N | N | N | J | J |
| Famil. | N | N | N | N | N | N | J |

SKOLAMED – Check up Konzepte 2005



| Diagnostik / Beratung | Diagnostik / Beratung / Coaching | Diagnostik / Beratung / Coaching + |
|--|---|---|
| Diagnostik - Bausteine Check up | Diagnostik - Bausteine Check up | Diagnostik - Bausteine Check up |
| | Erweiterte Diagnostik STRESSDIAGNOSTIK BACK CHECK - RÜCKENTESTING SPIROERGOMETRIE ERNÄHRUNGANALYSE | Erweiterte Diagnostik STRESSDIAGNOSTIK BACK CHECK - RÜCKENTESTING SPIROERGOMETRIE ERNÄHRUNGANALYSE |
| Medizinische Beratung | Medizinische Beratung | Medizinische Beratung |
| | Coaching /Beratung Phase 1 – Fitnesscoaching | Coaching /Beratung Phase 1 – Fitnesscoaching |
| | Coaching/Beratung Phase 2 - Stresscoaching | Coaching/Beratung Phase 2 - Stresscoaching |
| | | Coaching/Beratung Phase 3 – Ernährungcoaching |
| | | Coaching/Beratung Phase 4 – Rückencoaching |

SKOLAMED-Tätigkeitsfelder



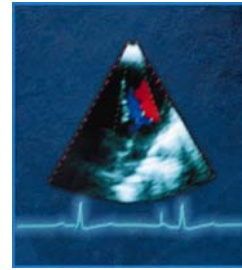
Gesundheitsconsulting

Unternehmensberatung, Projekt- und Prozessbegleitung



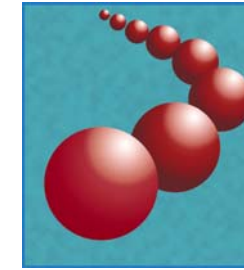
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Durchführung und Koordinierung von Gesundheitsmanagement- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Unternehmen



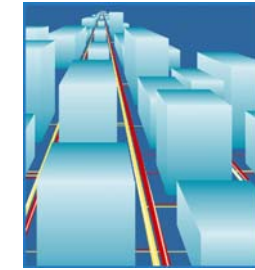
Tagesklinik für präventive Diagnostik & Therapie

Gesundheits-Checkups & -trainings für Führungskräfte & Lebenspartner



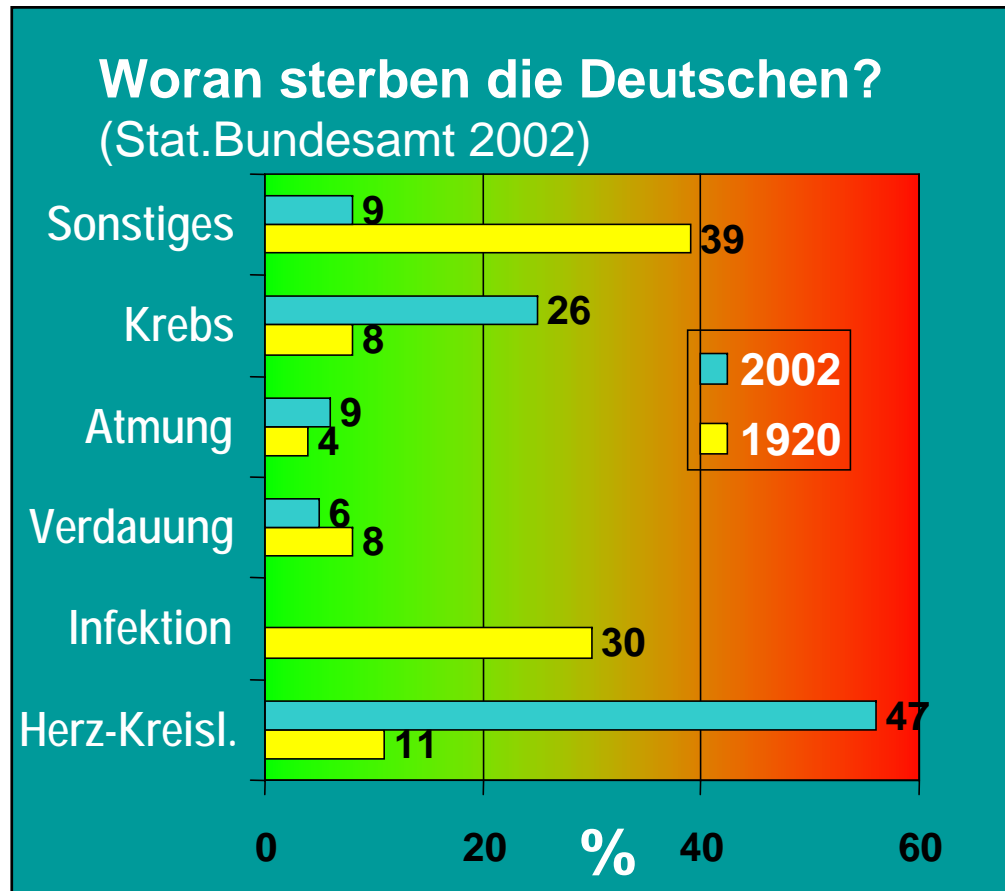
SKOLAMED-Akademie

Seminare, Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Incentives, Reisen



Intranetservices

Inter- und Intranetlösungen, Gesundheitsportale, Telemedizin, Medien, Transferhilfen



☞ Herz-Kreislaufkrankungen

☞ Herzinfarkt

☞ Schlaganfall

☞ art. / ven. Gefäßleiden

☞ Stoffwechselerkrankungen

☞ Zuckerkrankheit

☞ Fettstoffwechselstörung

☞ Krebsleiden

☞ Lungenkrebs

☞ Dickdarmkrebs

☞ Orthopädische Erkrankungen

☞ Rückenbeschwerden

☞ Arthrose

