



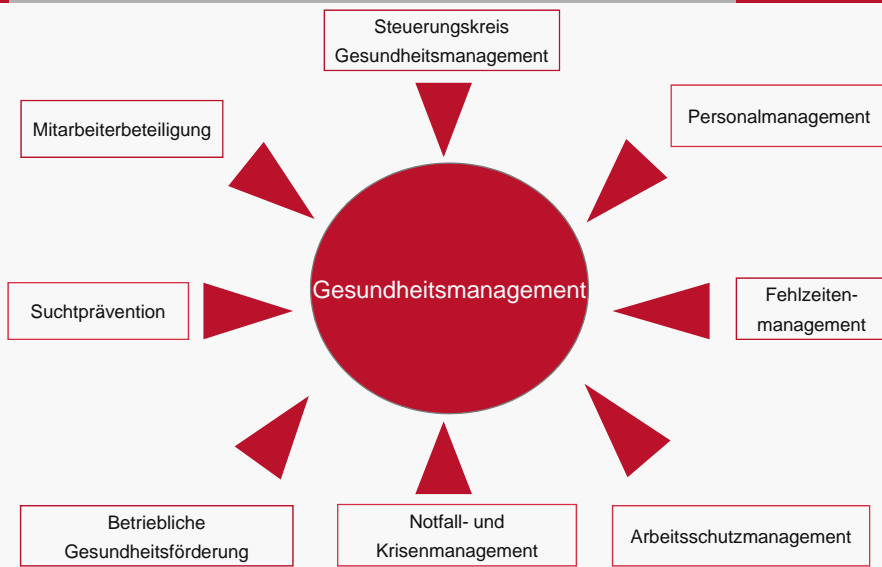
Health on Top VI 2009

**Maßnahmen im Rahmen des
Betrieblichen Gesundheitsmanagements
bei der Hamburg-Mannheimer**

Königswinter, 17. März 2009

Dr. Hildegard Gockel

Handlungsfelder Gesundheitsmanagement



- Über Motivation zum Erfolg
- Interne Kommunikation/Marketing (Mailing, Plakate, Flyer)
- Kontinuität der Aktionen (kein Projektcharakter)
- Ständige Ansprechpartner (z.B. Betriebsarzt, Gesundheitsmanager, weitere)
- Zusammenarbeit mit Sportbereich (intern/extern)
- Fester Bestandteil der Unternehmenspolitik

Vorsorge

- Vorsorgeuntersuchung für Führungskräfte
- Vorsorgeuntersuchung für Mitarbeiter

Kräftigung/Entspannung

- Pausenraum = Aktivraum
- Pausenräume = Ruheräume
- Abteilungsinterne Gesundheitsaktionen
- Fitness- und Gesundheitsangebote

Gesundheitsthemen

- Gesundheitswochen
- Gesundheitstage

Ergonomie

- Schulung von Mitarbeitern
- Schulung von Auszubildenden

Vorsorgeuntersuchung

ERGO

Leitende

- Anamnese, körperliche Untersuchung
- Funktionsuntersuchungen
- Gesundheitstraining

Nicht Leitende

- Anamnese, körperliche Untersuchung
- Funktionsuntersuchungen



Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen
Aufmerksamkeit für die Gesundheit von Mitarbeitern und Kollegen

Kräftigung/Entspannung

ERGO

Pausenraum = Aktivraum monatlich wechselndes Angebot

- Rücken in Balance
- Augentraining
- Mobile Massage / Mobile Shiatsu Massage
- Erste Hilfe bei Stress
- Recabic Training

Pausenraum = Entspannungsraum

- Relax-Massagesessel

Sportbereich/Aktivraum

Gesundheitsangebote	Fitnessangebote	Abteilungsinterne Angebote
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yoga ▪ Pilates ▪ Tai Chi <p style="text-align: center;">Kostenbeteiligung der Mitarbeiter</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aqua Fitness ▪ Bauch-Beine-Po ▪ Body Fit ▪ Fatburner ▪ Fitness Cocktail ▪ Fit Fight ▪ Indoor Cycling ▪ Nordic Walking ▪ Rücken in Balance 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erste Hilfe bei Stress ▪ Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz ▪ Augentraining

Schulung von Mitarbeitern	Schulung von Auszubildenden
<p>Belastungen am Bildschirmarbeitsplatz für</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Augen ▪ Muskel- und Skelettsystem 	<p>Belastungen am Bildschirmarbeitsplatz für</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Augen ▪ Muskel- und Skelettsystem



Entspannung der Augen/Mehr Bewegung im Arbeitsalltag
Primärprävention

Gesundheitswochen



Verhältnis: Männer zu Frauen 1/3 zu 2/3

2002 - Gesundheit braucht Bewegung
Messung der Körperzusammensetzung
PEDOMED Konzept (N=458)

2006 – Gesundheit braucht Vorsorge
Bestimmung der Blutfettwerte
Berechnung des Herzinfarkttrisikos
(N=610)

2003 – Gesundheit braucht Kraft
Bestimmung von Kraft und Kraft-
verhältnissen der Rumpfmuskulatur
(N=327)

2007 – Gesundheit braucht Balance
Hautscrenning
Test der Gleichgewichtsfähigkeit
(N=456)

2004 – Gesundheit braucht Entspannung
Messung der Herzratenvariabilität
(N=425)

2008 – Gesundheit braucht Köpfchen
Bestimmung der mentalen Fitness
(N=184)

2005 – Gesundheit braucht eine gesunde Ernährung
Ausfüllen eines Ernährungstagebuchs
(N=230)

2009 – Gesundheit braucht Kontinuität
Bestimmung der Blutfettwerte
Messung der Körperzusammensetzung
Berechnung des Herzinfarkttrisikos
(N=???)

Gesundheitswochen



Gesundheit braucht gesunde Ernährung!
Einführung zur Gesundheitswoche 2005 vom 07. bis 10. November 2005

Das gesunde Ernährungsverhalten ist das wichtigste Element für ein gesundes Leben. Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein aktives und langes Leben. Sie schützt vor Krankheiten und fördert die Leistungsfähigkeit. In den folgenden Tagen werden wir Sie bei der Umsetzung Ihrer Ernährungswahl unterstützen. Wir laden Sie ein, sich an dieser Stelle zu informieren und Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen. Wir laden Sie ein, sich an dieser Stelle zu informieren und Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen.

Ein Woche Gesundheit vom 07. bis zum 10. November 2005

HAMBURG-MANNHEIMER

Gesundheit braucht gesunde Ernährung!

Montag, 07.11.05

Ernährungstagebuch	8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr	Karlsruhe Sport 001, 002
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	13.00 - 16.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	16.00 - 17.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Beide Male	13.00 - 16.00 Uhr	Teilnehmer: Austausch Sport

Dienstag, 08.11.05

Ernährungstagebuch	8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr	Karlsruhe Sport 001, 002
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	13.00 - 16.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	16.00 - 17.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Beide Male	13.00 - 16.00 Uhr	Teilnehmer: Austausch Sport

Mittwoch, 09.11.05

Ernährungstagebuch	8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr	Karlsruhe Sport 001, 002
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	13.00 - 16.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	16.00 - 17.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Beide Male	13.00 - 16.00 Uhr	Teilnehmer: Austausch Sport

Donnerstag, 10.11.05

Ernährungstagebuch	8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr	Karlsruhe Sport 001, 002
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	13.00 - 16.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Ernährungstagebuch, Prävention des Bluthochdrucks	16.00 - 17.00 Uhr	Bismarckparkplatz 2/14
Beide Male	13.00 - 16.00 Uhr	Teilnehmer: Austausch Sport

Ein Woche Gesundheit vom 07. bis zum 10. November 2005

HAMBURG-MANNHEIMER

Gesundheitswochen

ERGO



ERGO Versicherungsgruppe Gockel Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Hamburg-Mannheimer Königswinter 17. März 2009

11

Team der Gesundheitswoche

ERGO



ERGO Versicherungsgruppe Gockel Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Hamburg-Mannheimer Königswinter 17. März 2009

12