

KURZBERICHT

Thema	„Bewegung im Betrieb: Ein 4-Wochen-Plan für mehr Wohlbefinden und Gesundheit“
Schlüsselbegriffe	Betriebliche Gesundheitsförderung; organisierter Sport; Bewegung; Prävention; Wohlbefinden
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit
Auftragnehmer(in)	Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)
Projektleitung	Dr. Mischa Kläber
Autor(en)	Dr. Sabine Wedekind
Beginn	01.12.2013
Ende	30.04.2014

Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele

Bewegungsmangel ist in den letzten Jahren zu einem ernstzunehmenden Risikofaktor für viele Krankheiten geworden. Dies lässt sich u.a. auf sitzende Tätigkeiten im Berufsalltag und eine veränderte Freizeitgestaltung zurückführen. Laut WHO gehört mangelnde Bewegung inzwischen sogar zu einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Die Folgen davon sind weitreichend: Allein an chronischen Rückenschmerzen leidet ein großer Teil der deutschen Bevölkerung. Die gesamtgesellschaftlichen Kosten die die dadurch entstehenden Krankheiten nach sich ziehen, sind erheblich. Darüber hinaus sterben in Europa jedes Jahr ungefähr 600.000 Menschen an den Folgen von mangelnder Bewegung. Vor allem im Bezug auf das Setting Betrieb sind Arbeitnehmende zunehmend den Umständen von verlängerter Lebensarbeitszeit und Belastungen durch Termin- und Erfolgsdruck ausgesetzt. Damit sie lange gesund und leistungsfähig bleiben, müssen auch Unternehmen ihren Beitrag leisten. Hier setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) an. Ziel dabei ist es, die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten zu optimieren (Verhältnisprävention) und die persönlichen Ressourcen zu stärken (Verhaltensprävention). Das Ergebnis sind gesunde und motivierte Mitarbeitende, eine hohe Effizienz sowie geringe krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Mittels eines Bewegungsangebots und der damit einhergehenden Erfolge in Bezug auf Wohlbefinden und Gesundheit ist eine sukzessive Bewegungsbegeisterung bei den Absolventen festzustellen. An dieser Stelle setzt auch das Projekt „Bewegt im Betrieb“ an. Ziel des fünfmonatigen Projektes war es eine Broschüre zu entwickeln, die den „Endverbrauchern“, also den Betrieben und den Arbeitnehmenden zur Verfügung gestellt werden kann. Der geplante Inhalt war ein Vier-Wochen-Bewegungsprogramm mit Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag sowie fünf niedrigschwellige Job-Fit-Übungen zum individuellen nachmachen. Darüber hinaus sollten ein Plakat sowie Postkarten mit den Übungen entstehen. Die Broschüre ist als ein Einstieg in das Themenfeld der BGF gedacht.

Durchführung, Methodik

Für die Broschüre wurden fünf Job-Fit-Übungen entwickelt, deren Wirksamkeit durch die wissenschaftliche Begleitung von Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer von der Universität Frankfurt (Lehrstuhlinhaber für Sportmedizin) gewährleistet werden konnten. Weiterhin werden in der Broschüre Tipps und Hinweise für mehr Bewegung im Arbeitsalltag gegeben, die nachweislich positive Wirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden von Arbeitnehmenden haben. Der organisierte Sport wird als kompetenter Partner für die Umsetzung einer Betrieblichen Gesundheitsförderung vorgestellt. Um eine möglichst große Zahl an Arbeitnehmenden zu erreichen, wurden neben der Broschüre auch Begleitmaterialien erzeugt (Plakat, Postkarten), welche die wichtigsten Informationen noch einmal in ansprechender Form darstellen. Eine intensive Öffentlichkeitsarbeit sowie die Vorstellung der Materialien auf Veranstaltungen des DOSB sowie diverser Partner innerhalb und außerhalb des organisierten Sports garantiert eine weite Streuung der Informationen des Projektes.

Gender Mainstreaming

Das entwickelte Bewegungsprogramm ist als geschlechtsneutrales, niedrigschwelliges Einsteigerprogramm konzipiert. Geschlechtsspezifische Aspekte waren daher in diesem Projekt nicht zu verfolgen.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Die entstandenen Materialien (Broschüre, Postkarten, Plakat) wurden erfolgreich konzipiert und umgesetzt. Die Inhalte entsprechen den Planungen im Vorfeld des Projektes (siehe Projektantrag vom 1. Oktober 2013). Die entwickelten fünf Job-Fit-Übungen bieten ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot für Nicht-Beweger, das mit nur täglich fünfminütigem Zeitaufwand an jedem beliebigen Arbeitsplatz selbst-



ständig durchgeführt werden kann. Die Ankündigung eines solchen Programms stieß auf eine große Resonanz in der angedachten Zielgruppe. Die Nachfragen nach der Broschüre waren sowohl von Seiten des organisierten Sports als auch von Betrieben vielfältig vorhanden. Eine Evaluation der Nutzung und des Nutzens der Broschüre wurde immer wieder nachgefragt, war aber aufgrund der Kürze der Projektdauer nicht vorgesehen und ist auch zukünftig vorerst nicht geplant. Die vorliegende Broschüre stellt einen guten, weil niedrigschwelligen, Einstieg in das Thema mehr Bewegung im Betrieb dar. Für weiterführendes Engagement im Bereich der BGF wird auf die Sportvereine verwiesen. Dieser Verweis wird vom DOSB als Dachverband des deutschen Sports als wichtige Quintessenz betrachtet, da Sportvereine das Know-How sowie qualifizierte Übungsleitende (z.B. ÜL B „Sport in der Prävention“) haben, um in Kooperationen mit Betrieben ein wichtiger und kompetenter Partner in der BGF zu sein. Dieses Bewusstsein soll mit der Broschüre ebenfalls geschaffen werden und entsprechende Multiplikatoren sowohl sportintern als auch -extern sensibilisiert werden.

Abbildungen



BEWEGT IM BETRIEB

Fünf Job-Fit-Übungen für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz



JOB-FIT-ÜBUNG 1

Schulterkreisen



ÜBUNG 1

Schulterkreisen


Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- Aufrecht sitzen oder stehen.
- Die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen.
- Mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- Zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen.



JOB-FIT-ÜBUNG 2

Heldenbrust




ÜBUNG 2

Heldenbrust

Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf.

- Im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben.
- Den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren.
- Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen.
- Fünf Wiederholungen.



Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Bewegungsmangel ist zu einem ernstzunehmenden Risikofaktor für viele Krankheiten geworden. Mit dem Nationalen Aktionsplan IN FORM soll unter anderem das Ziel verfolgt werden, dass sich Krankheiten deutlich reduzieren, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel verursacht werden. Mit dem befristeten Schwerpunkt "IN FORM im Job" wurde der Fokus auf das Setting Betrieb gelegt. Hier sollen in erster Linie wichtige Informationen zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (insbes. zu den Themen Ernährung und Bewegung) zusammengestellt und nutzerfreundlich zur Verfügung gestellt werden. Die nun vorgelegte Broschüre zeigt Arbeitnehmern und Arbeitgebern einen niedrighschwiligen Einstieg in das Themenfeld Betriebliche Gesundheitsförderung und eine erste Maßnahmen mit wenig organisatorischem und finanziellen Aufwand.

verwendete Literatur

- Abu-Omar, K. & Rütten, K. (2006). Sport oder körperliche Aktivität im Alltag? Zur Evidenzbasierung von Bewegung in der Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 49(11), 1162–1168.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359.
- Badura B., Ritter W., Scherf M. (1999). *Betriebliches Gesundheitsmanagement. Ein Leitfaden für die Praxis*. Berlin: edition sigma.
- Badura B., Schröder H., Vetter C. (Hrsg.). (2009). *Fehlzeiten-Report 2008. Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kosten und Nutzen*. Berlin/Heidelberg/New York: Springer.
- Brehm, W., Bös, K., Graf, C.H., Hartmann, H., Pahmeier, I., Pfeifer K., Rütten, A., Sygusch, R., Tiemann, M., Tittlbach, S., Vogt, L., & Wagner, P. (2013). Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Eine Expertise. In: *Bundesgesundheitsblatt DOI 10.1007/s00103-013-1798-y*. Heidelberg/Berlin: Springer-Verlag.
- Brehm W, Janke A, Sygusch R, Wagner P (2006). *Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen*. Juventa, Weinheim.
- Caffier, G., Steinberg, U. & Liebers F. (1999). *Praxisorientiertes Methodeninventar zur Belastungs- und Beanspruchungsbeurteilung im Zusammenhang mit arbeitsbedingten Muskel-Skeletterkrankungen*. Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund: BAUA.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2006). *Qualitätsmanagement-Handbuch. Sport pro Gesundheit*. Frankfurt am Main: DOSB.
- Deutscher Olympischer Sportbund (2011). *Sport und Gesundheit. Ein Strategiekonzept für den DOSB und seine Mitgliedsorganisationen*. Frankfurt am Main: DOSB.
- Faller G. (2012). Die Betriebliche Gesundheitsförderung der Zukunft: Chancen, Herausforderungen und Potenziale unter neuen Bedingungen. In: *Tagungsband zum Präventionskongress 2012*.
- Grossmann R., Scala K. (2006). *Gesundheit durch Projekte fördern. Ein Konzept zur Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Projektmanagement*. 4. Auflage. Weinheim: Juventa.
- Haskell, W.L., Lee, I.-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A, Macera, C. A., et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- IGA-Report 13, Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention, 2009 (abgerufen am 26.09.2013 <http://www.who.int>).
- Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (2012). *BGF – ein Gewinn für alle*. Hamburg: BGF.
- Ishikawa, H., Nomura, K., Sato, M. & Yano, E. (2008). Developing a measure of communicative and critical health literacy: a pilot study of Japanese office workers. *Health Promotion International*, 23(3), 269-274.
- Kreis, J. & Bödeker, W. (2003). *IGA-Report 3 – Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention*. Essen: BKK Bundesverband.
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G., Müters, S., Finger, J. & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 765–771.
- Kuhn K. (2005). Betriebliches Gesundheitsmanagement in Europa. In: *Managed Care. Schweizer Zeitschrift für Managed Care, Public Health, Gesundheits- und Sozialökonomie*, (4): 5-6.
- Mayer, T. G. et al. (1988). Progressive Isoinertial Lifting Evaluation. A standardized protocol and normative database. *Spine*, 13, 993-997.
- Patel, A. V., Bernstein, L., Deka, A., Feigelson, H. S., Campbell, P. T., Gapstur, S. M., Colditz, G. A. et al. (2010). Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults. *American Journal of Epidemiology*, 172(4), 419-429.
- Pfeifer, K., Hänsel, F. & Heinz, B. (2005). *Bewegungsbezogene Intervention zur Förderung der Rückengesundheit (Ein Kurskonzept im Auftrag der Bertelsmann Stiftung und der Akademie für Manuelle Medizin)*. Gütersloh: Bertelsmann.
- Robert-Koch-Institut: *Gesundheitsbericht 2013 „Gesundheit in Deutschland“*.

- Rütten, A. & Abu-Omar, K. (2003). Prävention durch Bewegung. Zur Evidenzbasierung von Interventionen zur Förderung körperlicher Aktivität. *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften*, 11 (3), 229-246.
- Simon D., Heger G., Reszies S. (Hrsg.). (2011). *Praxishandbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. Ein Leitfaden für kleine und mittlere Unternehmen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725-740.
- Westermayer G., Stein B. (2006). *Produktivitätsfaktor Betriebliche Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe.
- Wieland, R. & Hammes, M. (2008). Gesundheitskompetenz als personale Ressource. In K. Mozygemba, S. Mümken, U. Krause, M. Zündel, M. Rehm, N. Höflings-Engels, D. Lüdecke / B. Qurban (Hrsg.), *NutzerInnenorientierung – ein Fremdwort in der Gesundheitssicherung?* (S. 177-190). Bern: Huber-Verlag.
- Wollesen, B., Lex, H. & Mattes, K. (2012). BASE als Konzept zur Veränderung des Bewegungsverhaltens bei Hebe- und Tragevorgängen in der betrieblichen Gesundheitsförderung. *Gruppendynamik & Organisationsberatung*, 43(4), 389-411.
- Zelfel, R. C. & Alles, T. (2011). Gesundheitsmanagement in kleinen und mittleren Unternehmen – Ergebnisse einer repräsentativen Unternehmensbefragung. *Das Gesundheitswesen*, 73(8/9), 515-519.