

Das Gesundheitsprogramm für Mitarbeiter/innen

**„Gesundheit geht vor –
Das Kapital Gesundheit“**

mit

Dr. med. Klaus Gerlach
Dagmar Schlaubitz

Ziel der Prävention

- **Ziel der Prävention ist es,**
eine gesundheitliche Schädigung durch gezielte Aktivitäten
 - ✓ zu verhindern,
 - ✓ zu verzögern oder
 - ✓ weniger wahrscheinlich zu machen

 **Krankheitsvorbeugung oder Krankheitsverhütung**

Prävention

- **Prävention kann auf zwei Ebenen ansetzen:**
- **Veränderung von äußeren Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen, damit daraus resultierende Gesundheitsgefahren verringert werden**
- **Aber auch das Verhalten der Menschen soll sich so verändern, dass jeder Einzelne selbst etwas für die Erhaltung seiner Gesundheit tut**

Primärprävention:

- **Vermeidung des erstmaligen Auftretens einer Krankheit**

Sekundärprävention:

- **möglichst frühzeitige Entdeckung von Erkrankungen, um rechtzeitige Therapien einleiten zu können**

Tertiärprävention:

- **Maßnahmen im Rahmen der Tertiärprävention sollen Folge- und Spätschäden, bereits eingetretener Erkrankungen verzögern, begrenzen oder möglichst verhindern**

Gesundheitsverständnis des Betriebes:

- **Schulung der Mitarbeiter für ein gesundheitsbewussteres Verhalten im Betrieb und im privaten Umfeld**
- **Erhalt der Leitungsfähigkeit**
- **Stärkung zu einer produktiveren Arbeitszeit**
- **Vermeidung / Reduzierung von Fehltagen**
- **Vermeidung / Reduzierung von Folgeerkrankungen**

Gesundheit geht vor

Aktuelle Studien und Befragungen zeigen es, die Risikofaktoren und die Morbidität in Deutschland nimmt zu.

Übergewicht, fehlerhaftes Essverhalten, nicht ausreichend Bewegung, beruflicher und familiärer Stress sind nur einige Faktoren, die die Gesundheit bedrohen.

Viele Bürger sind nur unzureichend über die Möglichkeiten eines präventiven Gesundheitstrainings informiert.

Zielsetzung des Gesundheitstrainings „Gesund geht vor“ ist die Sensibilisierung für die eigene persönliche Situation (Gesundheit, Fitness, Work-Life-Balance, Risikofaktoren) und die Vermittlung von Wissen, Kenntnissen und Tools zur nachhaltigen Verbesserung der individuellen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Die Teilnehmer sollen durch ein erlebnisorientiertes Gesundheitstraining Möglichkeiten zur dauerhaften und nachhaltigen Verhaltensänderung erlernen.



Gesundheit geht vor

In den Checks werden verschiedene Untersuchungen durchgeführt, die den Teilnehmern einen Einblick in ihren momentanen Gesundheitszustand geben. Aktuelle hausärztlich erhobene Befunde können berücksichtigt werden.

Die Vorträge, Bewegungselemente und der Workshop vermitteln Wissen über Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheit, Fitness, Körper- und Energiemanagement, sowie den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

Die Teilnehmer sollen das Thema Gesundheit mit den unterschiedlichen Ebenen (kognitiv, emotional, vegetativ-hormonell und muskulär) erleben.

Die Grundlagen der Stressbewältigung werden erarbeitet, Methoden zur kurzfristigen und langfristigen Stressbewältigung werden dargestellt.

In den praktischen Übungseinheiten (Bewegungselemente) soll moderater Sport und Bewegung als Mittel zur Verbesserung des Gesundheitszustands, der Leistungsfähigkeit und der Stressverarbeitung erlebt werden.

Die Fragebögen sensibilisieren für die Thematik und geben einen Einblick in die persönliche Work-Life-Balance.



Gesundheit geht vor

Gesundheitstraining mit:

- Vermittlung von theoretischem Wissen zu Gesundheit und Fitness
- Vermittlung motorischer Fertigkeiten
- Erhebung Gesundheitsstatus
- Sensibilisierung für den Alltag
- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit und Fitness
- Er-Leben unterschiedlicher Formen eines gesundheitsorientierten Lebensstils
- Vermittlung Einstiegs- und Wiederholungsmotivation



Gesundheit geht vor

Ziel Seminar:

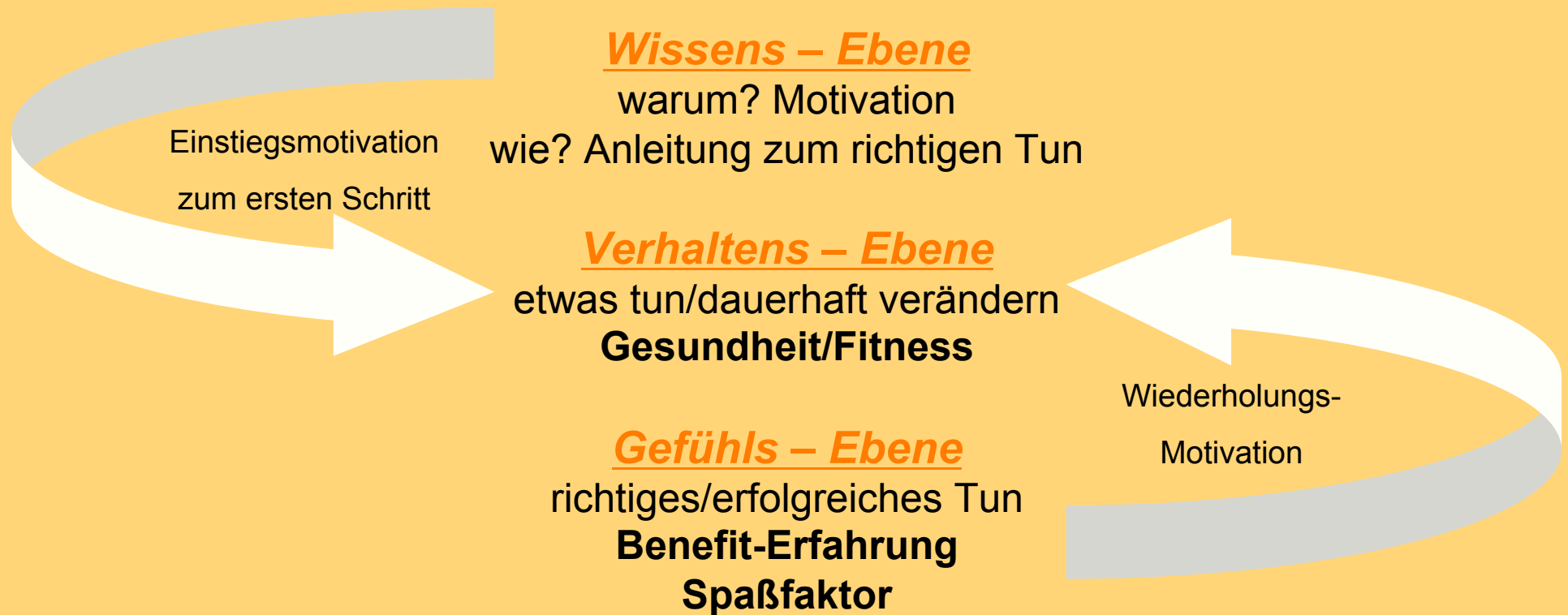
Erarbeiten
einer dauerhaften und nachhaltigen
Verhaltensänderung
mit
Gesundheitsbenefit



Gesundheit geht vor

Schritte zur Verhaltensänderung

Verhaltensänderung beginnt im Kopf!



Mögliche Angebote:

- **Allgemeine Gesundheitstag/e -
Komplettangebot für alle**
- **Individuelle Gesundheitstage -
abteilungsweise**
- **Klausurbegleitungen**
- **Schnupperangebote aktive Einheiten**
- **.....**

Angebot allgemeiner Tag:

- **Gesundheitstag/e mit Kurz- und/oder Impulsvorträgen, aktiven Bewegungseinheiten und mobilen Gesundheitschecks**
 - **Als Gesundheitstag für alle Mitarbeiter**
 - **Als Individuelleistung für einzelne Abteilungen**

Impressionen Gesundheitstag:



Angebot Abteilungen:

- ✓ **Individuelle Aktivtage/Seminar mit:**
 - **Personal Medical Check Stationen mit Dokumentation durch Facharzt**
 - **Gesundheitstalk /Vorträge**
 - **Aktiv-Funktionseinheiten (Fit@Work, FitRelax, BusyGym)**
 - **Arbeitsplatzberatung**
 - **(Einheiten pro Abteilung – pro Ebene – pro Arbeitsfeldern möglich)**

Impressionen:



Impressionen:



Impressionen:



Impressionen:



Gesundheit geht vor

Workshop

Stressoren des Alltags – Stressbewältigung

Die Teilnehmer sollen das Phänomen Stress mit den unterschiedlichen Ebenen (kognitiv, emotional, vegetativ-hormonell und muskulär) verstehen lernen.

Die Grundlagen der Stressbewältigung werden erarbeitet, Methoden zur kurzfristigen und langfristigen Stressbewältigung werden dargestellt.

Ziel ist die Erarbeitung eines persönlichen Stressbewältigungsprogramms auf Grundlage der im Seminar erhaltenen Werte durch die Checks und Fragebögen, und die Erkenntnisse aus dem Gesundheitstraining.



Gesundheit geht vor

Gesundheits-Talk

Diskussion/Fragestunde

Teilnehmer/Referenten/Mitarbeiter der einzelnen Abteilung



Schnuperangebote für Mitarbeiter:

Im zeitnahen Anschluß an einen Gesundheitstag:

- **Der Morgen verging wie im Flug, die Mittagspause ist vorüber – jetzt knickt die Leistungskurve gefährlich ein. Wer seine/n Kollegen/in am Schreibtisch gegenüber nicht mit Gähnattacken verschrecken will, kann mit ein paar einfachen Übungen seinen Tiefpunkt überwinden**

Wir haben für Sie ein Workout zusammengestellt, das Ihre müden Knochen flugs wieder in Schwung bringt und neue Lebensgeister erweckt

Schnupperkursangebote:

Das Kursangebot spricht die Mitarbeiter/in an, die durch leichte bis mittelschwere gesundheitliche Beschwerden sich nicht trauen oder sich nicht motivieren können-

Die Physiotherapeutin ist hier kompetente Ansprechpartnerin

- **MidDayWalking („Laufen statt Schnaufen“)**
- **MidDayGym Ü30/Ü40/Ü50 („30/40/50 Plus...“)**

MidDayWalking

- **Outdoorprogramm mit angepasstem Beginn, langsamer Steigerung und Aktivpausen mit Übungs- und Dehnungseinheiten**
- **Motivation durch Musikeinheiten möglich**
- **Vorhergehender Check durch Fragebogen zur Einstufung der Leistungsmöglichkeit**
- **„Laufen statt Schnaufen“**

MidDayWalking

- „Laufen statt Schnaufen“



MidDayGym Ü40/Ü50 (40Plus – 50 Plus)

- **Low Basic Gym**
- **Eine motivierende Funktionsgymnastik für Sie und Ihn**
- **Vorhergehender Check durch Fragebogen zur Einstufung der Leistungsmöglichkeit**
- **„Müde Knochen werden munter“**

MidDayGym



Kursangebote:

Beispiel:

5 x 1 Stunde Bewegungselement in den vorhandenen Räumlichkeiten inkl. Leih-Matten, Musik, Leih-Trainingsgeräten (z.B. Thera-Bänder, NW-Stöcke ect)

- Dagmar Schlaubitz, Budenheim (Mainz)
- und Mitarbeiter

Gesundheit geht vor:

Referenten Gesundheitstag/e:

- Dagmar Schlaubitz, Budenheim (Mainz)
- Dr. med. Diplom-Sportlehrer Klaus Gerlach, Weiler
- und Mitarbeiter

Gesundheit geht vor:

Vita Dagmar Schlaubitz



- **Ausbildung zur Physiotherapeutin von 1989 – 1992 an den Johannes-Gutenberg-Universitätskliniken Mainz**
- **seit 1996 in eigener Praxis (www.physiotherapie-budenheim.de)**
- **Zusatzqualifikationen in manueller Therapie, der manuellen Lymphdrainage und den Therapieformen auf neurophysiologischer Grundlage**
- **Ausrichtung Schwerpunktpraxis Atemtherapie Erwachsene -Kinder, Rheumatologie Erwachsene - Kinder und Kiefergelenksdysfunktionen seit mehreren Jahren**
- **seit 2004 im Vorstand des ZVK, Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten, Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland**
- **Referentenaufgaben bei der Landes Zahnärztekammer Rheinland-Pfalz und dem Berufsverband der Physiotherapeuten**
- **Beratende Funktion Allgemeine Zeitung Mainz Gesundheitsthemen / Leseraktionen**
- **Mehrere Sendungen für focusTV und medicine production (z.B. AOK) zu den unterschiedlichsten Therapiethemen**
- **Firmenbetreuungen mit den Schwerpunkten „Gesundheitsmarkt – Prävention – betriebliche Gesundheitsförderung“**

Gesundheit geht vor:

Vita Dr. med. Klaus Gerlach



- **Abgeschlossenes Studium Diplom-Sportwissenschaft und Humanmedizin**
- **Seit 1988 niedergelassen in eigener Praxis als Allgemeinmediziner, Sportarzt und Manualtherapeut. (www.Dr-Klaus-Gerlach.de)**
- **Vortrags- und Seminartätigkeit zum Thema Gesundheit, Fitness, Körpermanagement, Energiemanagement, Work-Life-Balance (www.oncue-healthcare.de)**
- **Gesundheitsmanagement für verschiedene Unternehmen**
- **Regelmäßige Beiträge in verschiedenen Zeitschriften**
- **Moderator der Rubrik „praxis mobil“ (ZDF)**
- **SWR 1 Arzt (Hörfunk)**
- **Ratgeber für verschiedene Fernsehsender (u. a. SWR, ZDF, Sat1)**
- **Gast „Menschen des Jahres 2001“ (ZDF)**
- **Begleitung des ältesten lebenden Lungentransplantierten auf den Kilimandscharo**
- **Betreuung von Leistungssportlern verschiedener Disziplinen**
- **Mannschaftsarzt Mainz 05 (Fußball)**
- **Betreuung Olympiastützpunkt Trampolin Rheinland-Pfalz**

Gesundheit geht vor:

Referenzen u. a.:

- Axel-Springer-Verlag
- Boehringer Ingelheim
- CSS Sport
- Erdal
- Geno Consult
- Isostar
- Landessportbund Rheinland-Pfalz
- Mastercard
- Novo Nordisk
- Oncue Healthcare
- Orthomol
- Protime
- SAP
- Tete de la Course
- VR-Banken
- Zahnärztekammer Rheinland-Pfalz
- ZDF

Gesundheit geht vor:

„In der ersten Hälfte unseres Lebens
opfern wir unsere Gesundheit, um
Geld zu verdienen.

In der zweiten Hälfte unseres Lebens
opfern wir das Geld, um unsere
Gesundheit wiederzuerlangen“.

(Voltaire)

Gesundheit geht vor:

Konzept/Eigentum

Alle vor und während des Seminars erhobenen Daten werden nur von Dr. med. Klaus Gerlach /Dagmar Schlaubitz und Mitarbeiter eingesehen.

Die Regeln der ärztlichen Schweigepflicht werden eingehalten.

Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und sind persönliches Eigentum des jeweiligen Teilnehmers.

Die in dieser Konzeption erarbeiteten Ideen und Maßnahmen unterliegen dem deutschen Urhebergesetz (UrhG) und sind das geistige Eigentum von Dr. med. Klaus Gerlach und Dagmar Schlaubitz

Das Kopieren, auch in Auszügen, ist verboten.

Die Weitergabe an Dritte bedarf der schriftlichen Genehmigung von Dr. med. Klaus Gerlach.

Dr. med. Klaus Gerlach/Dagmar Schlaubitz

2009

Kontakt / weitere Info:

www.physiotherapie-budenheim.de

Dagmar Schlaubitz

Erwin-Renth-Str. 1 * 55257 Budenheim

0 61 39 - 57 21

0 170 – 48 3 49 49

dagmar.schlaubitz@physiotherapie-budenheim.de



Dr. med. Diplom-Sportlehrer Klaus Gerlach

An Graswiese 19

55413 Weiler

klaus.gerlach@arztpraxis-weiler.de