

Eine Sonderveröffentlichung des Reflex Verlages zum Thema

Gesund in die Zukunft



Gesundes Sehen am Arbeitsplatz	Seite 5
Vorsorge ist besser als Nachsorge	Seite 7
Rund um den Rücken	Seite 8/9
Gutes Essen, gute Leistung	Seite 11

ARTIKEL Ergonomie

Arbeitsplatz nach Maß

Fast die Hälfte aller Büroangestellten klagt über Rückenschmerzen. Ergonomen wollen Abhilfe schaffen.

VON KATHRIN FRIEDRICH

Laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) leiden 46 Prozent aller Büroangestellten an Rückenschmerzen, oft in Kombination mit Schulter- und Nackenbeschwerden (40 Prozent). Hauptsächliche Ursache: eine andauernde Zwangshaltung am Arbeitsplatz. Viele Menschen neigen bei konzentriertem Arbeiten am Bildschirm oder Schreibtisch zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampften Haltung. Die Bandscheiben der Wirbelsäule sind dann einseitig belastet, die Muskulatur wird schlecht durchblutet. Hinzu kommt die Bewegungsarmut am Büroarbeitsplatz, die die Muskulatur erschlaffen lässt. Stress im Arbeitsalltag und auch schlechte Sehbedingungen führen zu zusätzlichen Anspannungen im Rücken. Über die Dauer eines Arbeitslebens betrachtet, sind bei solchen Sitzhaltungen Langzeitschäden nicht ausgeschlossen.

Bewegungsarmut erzeugt Stress

Richtiges Sitzen ist daher eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen bei Büro- und Bildschirmarbeit. Korrekt sitzt, wer Knie und Ellbogen im rechten Winkel beugt und mit den Füßen fest auf dem Boden steht. Doch auch die optimale Abstimmung von Stuhl, Tisch und Computer spielt eine entscheidende Rolle. Was sich banal anhört, ist in Deutschland eine Wissenschaft für sich: Die Ergonomie ist eine Teildisziplin der Arbeitswissenschaft. Sie verfolgt das Ziel, die Arbeitsbedingungen und Arbeitsgeräte für eine Aufgabe so zu verbessern, dass das Arbeitsergebnis optimal wird und die arbeitenden Menschen möglichst wenig geschädigt werden, auch wenn sie die Arbeit über viele Jahre hinweg ausüben. Zu einem ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz gehört zum Beispiel ein höhenverstellbarer Bürostuhl mit flexibler Lehne und Sitzfläche, die sich den Bewegungen seines Nutzers anpasst. Neuerdings

empfehlen Ergonomiefachleute nicht mehr das Sitzen im 90-Grad-Winkel, sondern eine leicht abfallende Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Die Wölbung der Lehne, der Lendenbansch, muss dabei auf die individuellen Körpermaße eingestellt werden, um im Lendenbereich die Wirbelsäule stützen zu können.

Im Sitzen schön flexibel bleiben

Besonders wichtig für die Arbeit am Computer ist auch die richtige Höhe des Bildschirms. Sie stimmt, wenn die oberste Zeile auf Augenhöhe ist. Die BAUA empfiehlt als Blickwinkel auf den oberen Rand fünf Grad und auf die Bildschirmfläche 50 Grad. Notebooks können beispielsweise auf ein paar dicke Bücher gestellt werden, damit der Blickwinkel korrekt ist. Das Deutsche Institut für Normung hat als Mindestabstand zwischen Augen und Bildschirm 40 Zentimeter festgelegt. Zusätzlich können Armlehnen des

Bürostuhls, Fußstützen und Handballenaufgaben Anspannungen in der Rücken- und Schultermuskulatur vorbeugen oder mildern. ■

Richtig Sitzen

Fünf elementare Regeln

1. Höhe von Tisch und Stuhl einstellen: Arme und Beine stehen im rechten Winkel.
2. Sitzfläche des Arbeitsstuhls ausnutzen: Rückenlehne kann dann den unteren Rücken stützen.
3. Aufrecht sitzen und Rückenlehne nutzen: leicht nach vorne gekipptes Becken führt zum aufrechten Sitzen, dadurch wird ein Rundrücken vermieden.
4. Dynamisch Sitzen: Wechselnde Positionen entlasten die Rückenmuskulatur.
5. Armlehnen, Fußstützen und Handballenaufgaben nutzen: Entlastungsfunktion für den Schulter- und Nackenbereich.

INTERVIEW Rückenleiden schonend begegnen

„Bandscheiben-OPs: minimal und effizient“

»Wie bewerten Sie den Konflikt zwischen guter Medizin und ökonomischen Zwängen?

Grundsätzlich sollten die medizinischen Aspekte als Richtschnur der Arbeit im Vordergrund stehen, ohne dabei die Effizienz zu vernachlässigen. Ökonomie kann kein Selbstzweck sein, schon gar nicht in der Medizin. Konzepte, in denen der Mensch nichts mehr zählt, funktionieren auf Dauer nicht. Für die Lösung ökonomischer Fragen wie beispielsweise Organisation, Mitarbeiterführung, Marketing und Controlling sorgt idealerweise ein kaufmännischer Partner. In Kooperation mit Krankenhäusern steht nach einem solchen Konzept das Haus in seiner Kernkompetenz voll und ganz den Patienten zur Verfügung.

»Können Sie ein optimales medizinisches Konzept in wenigen Worten umschreiben?

Mein persönliches Vorgehen folgt der Frage, wie ich an Stelle des Patienten agieren würde. Konkret bedeutet das, alles das zu tun, um eine Ope-

ration zu vermeiden. Physiotherapie, Krankengymnastik, Akupunktur und präventive Maßnahmen können dazu führen, dass wir den Patienten gar nicht erst zur Operation bitten müssen. Zur ganzheitlichen Betreuung gehört auch Ursachenforschung im Sinne des Zusammenhangs von Psyche und Körper. Gemeint ist das ‚Kreuz mit dem Kreuz‘. Wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, steht die minimal-invasive Operation im Fokus.

»Für Laien klingen die modernen OP-Techniken wie Zauberei. Was steckt tatsächlich dahinter?

Handwerkliches Können und Erfahrung sind heute mit den im Einsatz befindlichen High-Tech-Geräten unabdingbar. Ein gutes Beispiel für die Vielzahl modernster Operationsmethoden des Wirbelsäulenzentrums ist die endoskopische Bandscheiben-OP nach TESSYS. Dieses System verwendet zur schonenden Entfernung eines Bandscheibenvorfalles einen seitlichen endoskopischen Zugangsweg über das



Dr. Ralf Wagner, Ligamenta Wirbelsäulenzentrum in Frankfurt am Main

Zwischenwirbelloch. Über diesen Kanal führt der Operateur feinste Instrumente ein und eine Mikrokamera sendet gestochen scharfe Bilder der Operation auf einen Kontrollmonitor. Dabei wird das Gewebe kaum verletzt und die Patienten sind oftmals sehr schnell wieder auf den Beinen.

»Wer kann sich eine solche Behandlung leisten?

Da eine enge Kooperation mit Krankenhäusern erfolgt, wird die stationäre Behandlung über das normale Krankenkassensystem abgerechnet. Das Krankenhaus vereinbart dann

mit den behandelnden Medizinern einen Vertrag auf Honorararztbasis. Für die Patienten-Gespräche im Vorfeld und in der Nachsorge wie etwa der Rehabilitation wird bewusst auf eine kassenärztliche Zulassung verzichtet. Mit einem Selbstzahlermodell und einem überschaubaren Betrag sowohl für gesetzlich als auch privat Versicherte sind bereits beste Erfahrungen gemacht worden. Anders führe es sonst zu einem Durchlauf von bis zu 80 Patienten täglich und Beratungen im Minutentakt. Persönliche Bindung und individuelle Betreuung des Patienten wären sonst nicht möglich. ■

ARTIKEL Gesunde Ernährung

Vitamine gegen den Stress

Essen macht nicht nur glücklich, es macht auch schlau. Worauf Kopfarbeiter bei ihrer Ernährung achten sollten.

VON DAGMAR SCHULTE

Wer kennt das nicht: Der Arbeitstag ist mal wieder besonders hektisch, also wird mittags zwischendurch schnell ein Sandwich über der PC-Tastatur verzehrt. Wird das zur Regel, lässt das böse Erwachen meist nicht lange auf sich warten. Statt die erhoffte Hochleistung zu bringen, geht der Körper in den Streik. Dabei ist längst mehrfach bewiesen, dass es gerade die Ernährung ist, die für einen fitten Geist und entsprechende Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz sorgt. Das wissen auch die Unternehmen und immer mehr von ihnen bieten ihren Mitarbeitern heute eine Mittagskost an, die nährstoffoptimiert und gesundheitsfördernd ist. Einige Firmen haben sich das sogar schon zertifizieren lassen: Bundesweit rund 70 Betriebsrestaurants und Kantinen tragen das heute Job&Fit-Siegel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), das ihnen die Vollwertigkeit ihrer Verpflegungsangebote bescheinigt. Gewusst wie, braucht es aber noch nicht einmal die optimierte Betriebskantine, um die persönliche Leistungsfähigkeit hoch und den Stress von sich fern zu halten. Kopfarbeiter beispielsweise sind ganz besonders auf eine konstante Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten angewiesen. Denn das Gehirn kann nur der Zucker (Glukose) als Energielieferanten verwenden. Aber Achtung: Das schnelle Traubenzuckerbonbon

ist entgegen der weit verbreiteten Meinung nicht die beste Wahl. Zwar hilft der vermeintliche Energieturbo rasch aus einem Blutzuckerdefizit heraus, allerdings folgt das nächste Leistungstief dann umso schneller. Weit besser sind Mahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten sind. Die in ihnen enthaltene Energie macht sich der Körper in unterschiedlicher Geschwindigkeit verfügbar und davon profitiert auch das Oberstübchen.

Kohlenhydrate für Kopfarbeiter

Gerade morgens sind die Kohlenhydratspeicher meist stark entleert. Oberstes Fitnessgebot für Körper und Geist ist daher ein treibstoffreiches Frühstück – zum Beispiel aus zuckerfreiem Müsli, Joghurt, Nüssen und Obst. Das natürliche Gehirn-Doping hält sogar bis spät in den Abend, wie Anne Nilson von der schwedischen Universität Lund nachgewiesen hat. Wer bei der Morgenmahlzeit ausschließlich Vollkornprodukte zu sich nimmt, kann sich bis zum Abend hin besser konzentrieren und macht weniger Fehler. Wer viel am Computer arbeitet, sollte außerdem viel Vitamin A und Beta-Carotin (Provitamin A) zu sich nehmen – denn langes Lesen und Arbeiten am Rechner kann den Bedarf um das bis zu 50-fache erhöhen. Der auch als Augen-Vitamin bekannte Stoff findet sich besonders reichlich in Möhren, Grünkohl, Fenchel, Eigelb und Fischölen.

B-Vitamine für starke Nerven

Wichtig für eine rasche Auffassungsgabe sind noch dazu B-Vitamine. Sie kommen vor allem in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und Milcherzeugnissen vor. Besonders wichtig hier sind die Vitamine B1, B6, B12 und Folsäure (B9). Sie stehen in enger Verbindung zum Stoffwechsel des Nervensystems und haben einen wichtigen Einfluss auf die Bildung von Nervenzellen.

Schlau machen auch Eiweiße und deren Bausteine, die Aminosäuren. Egal welche Eindrücke das Gehirn aufnimmt – sie führen zu stofflichen Veränderungen. Weil Eiweiße sich recht schnell an die veränderten Stoffwechselbedingungen anpassen können, nennen Wissenschaftler sie auch Gedächtnismoleküle. Eiweiße, die das Gehirn leicht verwerten kann, finden sich zum Beispiel in Fisch, Fleisch, Milchprodukten, Hafer, Hülsenfrüchten, Sojabohnen und Nüssen.

Interessant auch: Schwedische Forscher haben herausgefunden, dass Fischliebhaber einen deutlich höheren IQ haben als Fischverächter – und zwar unabhängig vom Bildungsgrad der Eltern. Noch dazu können die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren nicht durch andere Fettsäuren aus der Nahrung ersetzt werden. Vegetarier müssen aber keine Sorge haben: Omega-3-Fettsäuren gibt es auch in Lein-, Raps oder Walnussöl. ■



GASTBEITRAG Betriebsgastronomie

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Wie Unternehmen und Mitarbeiter den „Return on Invest“ in der Betriebsverpflegung erhalten.

Wie viele Unternehmen beschäftigen sich mit der Frage, welchen Einfluss die Ernährung auf die Produktivität und Schaffenskraft der Mitarbeiter hat? Ausgehend von der Tatsache, dass eine gesunde Ernäh-



rung gesundheitsfördernd ist, liegt der Schluss nahe, dass eine Verbindung zur Arbeitsleistung unmittelbar besteht. Aus unternehmerischer Sicht ist auch die Betrachtung der Produktivität nach Einnahme der Mahlzeiten im Betrieb interessant. Während des Verdauungsprozesses sinkt das Potential der geistigen und körperlichen Leistung, was sich spürbar auswirkt, selten jedoch betrachtet wird.

Gesunde und einsatzbereite Mitarbeiter bilden das Kernelement unserer Industrie. Das Angebot einer gesundheitsfördernden Ernährung im Betrieb ist eine Investition für das Unternehmen, die sich in zweierlei Hinsicht be-

zahl macht. Einerseits wird die soziale Verantwortung wahrgenommen, was sich in Arbeitsplatzzufriedenheit und Mitarbeiterbindung auswirkt – andererseits erhält das Unternehmen den „Return on Invest“ durch Leistungssteigerung und Senkung der Krankheitsquote. Die Mitarbeiterverpflegung ist also nicht mehr notwendiges Übel, sondern ein lebendiger Bestandteil wirtschaftlicher und sozialer Überlegungen. Das Angebot einer gesunden Ernährung im Betrieb sollte durchgängig vom Frühstück bis zum Abendessen reichen. Es muss kulinarisch ansprechend sein und das Wohlbefinden spürbar verbessern.

Ein modernes Ernährungskonzept wie z.B. die 5-Elemente-Küche ist so ausgerichtet, dass auch die Leibspeisen der Mitarbeiter gesundheitsbewusst zubereitet werden. Guten Appetit beim Sauerbraten! ■



Ralf Michael Häveker,
Gesellschafter Royal Business Restaurants GmbH

ARTIKEL Stressmanagement

Weniger Stress macht Sinn

Nicht nur Unternehmen, auch jeder Einzelne ist im Kampf gegen die psychischen Hürden des Arbeitslebens gefordert.

VON DAGMAR SCHULTE

Psychische Probleme dominieren den Arbeitsalltag immer stärker. Die Statistiken der Kranken- und Rentenversicherungen sprechen eine deutliche Sprache: Angststörungen und Erschöpfungszustände sind mittlerweile für jeden achten Krankheitstag verantwortlich. Und sie sorgen dafür, dass immer mehr Deutsche vorzeitig in Rente gehen. Bundesweit haben im vergangenen Jahr fast 71.000 Männer und Frauen aufgrund von psychischen Erkrankungen ihr Arbeitsleben vorzeitig beendet. Das waren 6500 Menschen mehr als 2009 und fast doppelt so viele, wie zu Beginn der Neunzigerjahre.

Experten fordern nun auch die Unternehmen zum Handeln auf. Mit speziellen Stressabbauprogrammen sollen sie ihren Beschäftigten helfen, mit den Herausforderungen ihres Arbeitslebens besser zurechtzukommen. Doch das kann nur der eine Teil der Wahrheit sein. Zu warten, bis der Arbeitgeber handelt, kann den fatalen Kreislauf erst befeuern. Macht einem etwas zu schaffen, ist auch jeder Einzelne ist gefordert, etwas an den Rahmenbedingungen von Arbeit und Privatleben zu ändern. Äußere Umstände scheinen oft unveränderbar: Im Betrieb folgt alles strikten Arbeitsabläufen, die Familie muss ernährt werden, die Kinder brau-

chen eine gute Ausbildung und für die Zeit nach der Arbeit muss auch noch Geld zurückgelegt werden. Es scheint, als wenn jeder immer nur mehr Geld braucht – und deshalb mehr leisten und arbeiten muss. Doch es gibt eine Alternative namens Downshifting. Sie gehorcht der einfachen Weisheit: Weniger ist mehr.

Weniger ist mehr

Das Geheimnis hinter dieser Taktik: Wer seine Umstände als veränderbar ansieht, erhält mehr Kontrolle über sein Leben. Er setzt sich wieder selbst an das Steuerrad seines Lebens und befreit sich vom gesellschaftlichen Gebot des Schneller, Höher, Weiter. Das erfordert aber auch, dass jeder Einzelne seine festgefahrenen Lebensgewohnheiten und die wahren Prioritäten neu überdenkt. Dabei hat Downsizing nichts mit Verzicht zu tun. Im Gegenteil: Der US-Psychologe Peter Walsh betont, dass es dabei vor allem um weniger belastende Dinge geht, also weniger Stress, weniger Sorgen, weniger Abhängigkeit, weniger Frust. Die fast automatische Belohnung dafür ist mehr Freiheit, mehr Einfachheit und mehr Entspannung. Das klingt plausibel, ist aber nicht einfach zu bewerkstelligen. Anhängern der Downsizing-Bewegung geht es darum sich von allem überflüssigen Gerümpel zu



trennen, dass sich in Beruf, Wohnung, Körper, Seele und Geist angesammelt hat. Einfach mal einen Gang herunterschalten – das funktioniert mit simplen Entscheidungen, wie, sich jeden Tag eine ausgiebige Mittagspause zu gönnen. Es kann aber auch bedeuten, zu einem wichtigen Posten im Be-

trieb einfach mal nein zu sagen, die Arbeitszeiten zu reduzieren, öfter mal im Home-Office zu arbeiten oder auf die nächste Beförderung zu verzichten.

Sinn für Sisyphos

Wer welche Entscheidung trifft, hängt immer davon ab, welchen übergeordneten Sinn jeder Einzelne in seinem Leben erkennt. Es muss also nicht zwingend weniger Arbeit heißen, sondern vor allem weniger von der Falschen. Philosoph Neil Levy veranschaulicht das mit einem Beispiel aus der Mythologie: Keiner macht gerne Sisyphosarbeit. Dessen Strafe in der Unterwelt bestand darin, einen Felsbrocken auf einen Berg zu rollen. Aber immer kurz bevor er das Ende des Hanges erreicht, entgleitet ihm der Stein. Doch selbst, wenn Sisyphos Stein auf Stein anhäufen könnte, seine Arbeit würde dadurch nicht erfüllender werden. Erst ein übergeordneter Sinn entscheidet über die Erfüllung aus der Tätigkeit. Der ergäbe sich zum Beispiel, wenn Sisyphos aus den herangeschafften Steinen, einen Tempel bauen wollte. Entscheidend ist dabei zu erkennen, wann ein einfaches Runterschalten nicht mehr ausreicht. Wer in der Burnout-Falle steckt, sollte nicht zögern, Hilfe von erfahrenen Psychologen zu suchen. Denn nicht in allen Fällen reicht die Zielfindung und Selbstmotivation aus, um dem Hamsterrad der Lebenszwänge zu entkommen. ■



GASTBEITRAG Stress

Behandlung von Beschwerden und Burnout

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht im Stress „eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“.

Die Ursachen für die zunehmend steigenden Zahlen an chronisch gestressten Menschen und Burnout-Betroffenen sind den Medizinern und Wissenschaftlern wohl bekannt. In der immer schneller werdenden Leistungsgesellschaft ist der Körper gezwungen, mit exponentiell zunehmenden Anforderungen in Arbeit und Privatleben umzugehen. Ein Erwachsener greift pro Tag, je nach Berufsgruppe, bis zu 30.000 Wörter an Gedrucktem auf. Somit nimmt der Mensch doppelt so viel Information wahr, wie ein durchschnittliches Gehirn in dieser Zeit überhaupt verarbeiten kann. Doch was passiert im Körper? In physiologischen und psychologischen Stresssituationen wird zum einen Adrenalin ausgeschüttet, zum anderen setzt der Körper das Hormon Cortisol frei und ermöglicht dem Gestressten durch Energiebereitstellung, die berühmten 110 Prozent zu geben. Aber welche Folgen hat das für den Mensch von heute, der nahezu rund um die Uhr „modernen Bedrohungen“ ausgesetzt ist? Cortisol baut sich sehr langsam ab, sodass der Cortisolspiegel bei Stressgeplagten abends erhöht bleibt. Die Folgen sind in der Regel Blutdruckanstieg, eine Veränderung der Herzfrequenz, Schlafstörungen sowie das bekannte



„abends nicht abschalten können“. Nach einer zu kurzen und unruhigen Nacht steigt am nächsten Tag der ohnehin schon erhöhte Cortisolspiegel weiter an, sobald wir wieder mit den Stressfaktoren des Alltags konfrontiert werden. Dabei wäre ein tiefer und fester Schlaf sehr wichtig, da das Gehirn die Stressverarbeitung nachts im Schlaf

durchführt. Zu einem Burnout kann es kommen, wenn der Körper dauerhaft gezwungen ist, Stresshormone auszuschütten und somit die natürliche Stress-Regulierung aus dem Gleichgewicht gerät. Ist der Betroffene erst mal in diesem Burnout-Zustand angekommen, können weder Cortisol zur Stressverarbeitung, noch Serotonin zur men-

talen Ausgeglichenheit ausreichend produziert werden. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Diese Erkenntnisse wurden in die Entwicklung neuartiger Präparate eingebracht, die bereits erste Erfolge in der Therapie von chronischem Stress und Burnout erzielen konnten. Wirksamer Bestandteil der Produkte sind Aminosäuren als körperverwandte Wirkstoffe, welche die Dysbalance im Cortisol- und Serotoninhaushalt ausgleichen können. Im Stadium von chronischem Stress wird durch die Aminosäure Tryptophan und den entsprechenden Cofaktoren Einfluss auf die Produktion von Serotonin genommen und somit ein ausbalancierender Faktor gegenüber dem erhöhten Cortisolspiegel geschaffen. Dies führt zu einem verbesserten Schlafverhalten und ist im Hinblick auf die verwendeten Inhaltsstoffe die gezieltere und vor allem sinnvollere Methode als etwa die Einnahme von Schlaftabletten. Durch die Gabe der Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin mit entsprechenden Cofaktoren, kann die Produktion von Neurotransmittern bei Burnout-Betroffenen gefördert und somit Einfluss auf die Ausschüttung von Cortisol erreicht werden. ■

Autorin: Dr. Doris Meister,
Dipl. oec. troph., Leitung Med.-Wiss. Kyberg Vital GmbH

Werbebeitrag

Präsentation

Wenn die Seele friert ...

Bei depressiven Verstimmungen helfen Naturarzneimittel auf eine sanfte Art und Weise in Stimmung zu bleiben.

Traurigkeit, Lustlosigkeit und Stimmungstiefs kennt jeder. Halten die Symptome allerdings für länger als zwei Wochen an, spricht man von einer depressiven Episode. Dann sollte der Arzt eine medikamentöse Behandlung mit Naturmedizin in Erwägung ziehen. Depressive Verstimmungszustände werden häufig durch schwierige Lebens- und Überforderungssituationen verursacht. Bei den Betroffenen senkt sich ein grauer Schleier über alle Aspekte des Lebens. Häufig begleiten Einschlafstörungen oder Unruhezustände das Leiden. Mitverantwortlich für anhaltende Stimmungstiefs kann auch ein Mangel an Sonnenlicht und der veränderte Hormon- und Energiehaushalt im Winter sein. Dieser Winter-Blues tritt bei dafür empfänglichen Menschen in den lichtarmen Monaten auf. Zur Behandlung von Depressionen gibt es heute viele wirksame chemische

Arzneimittel, die aber mehr als einen Nachteil haben. Einerseits muss mit zum Teil starken Nebenwirkungen gerechnet werden, andererseits mit Abhängigkeit, Gewöhnung oder Absetzerscheinungen. Für die Behandlung von depressiven Episoden stellen daher



pflanzliche Arzneimittel eine wirksame und gut verträgliche Alternative dar. In der Praxis bewährt haben sich Kombinations-Präparate auf der Basis spezieller Extrakte von Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian, zum Beispiel in NEURAPAS® balance. Johanniskraut hat einen stimmungsaufhellenden Effekt. Die Wirkstoffe der Passionsblume wirken angstlösend und entspannend. Baldrian hat eine beruhigende Wirkung bei innerer Unruhe, Spannungszuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. In der Dreierkombination ergänzen sich die Heilkräfte der Pflanzen in ihrem Wirkungsspektrum. Die Wirkung von Baldrian und Passionsblume setzt rasch ein. Beim Johanniskraut erfolgt der Wirkeintritt nach zwei- bis dreiwöchiger Einnahme. Dann allerdings wird die Kraft des Johanniskrauts durch die Kombination mit der Passionsblume

verstärkt. Sie agiert als Turboantrieb für den Stimmungsaufheller. Unruhe, Einschlafstörungen und andere typische Begleiterscheinungen einer depressiven Verstimmung können mit diesen pflanzlichen Stoffen sanft und wirksam gelindert werden und wieder Licht ins Dunkel bringen. ■

Von: PASCOE Naturmedizin,
NEURAPAS® balance, Filmtabletten.
Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält unter anderem Glucose und Lactose. Stand: Januar 2011
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weitere Informationen

PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH
D-35383 Giessen
info@pascoe.de

www.pascoe.de

ARTIKEL Wiedereingliederung

Zurück zu alter Stärke

Schritt für Schritt erfolgt die Rehabilitation von Arbeitnehmern nach längerem Krankheitsausfall.

VON KATHARINA LEHMANN

Seit 2004 sind Arbeitgeber verpflichtet, Mitarbeitern, die länger als sechs Wochen im Jahr krank waren, Schritte zur betrieblichen Wiedereingliederung anzubieten. Diese Maßnahmen sollen den Arbeitnehmern helfen, ihre Krankheit zu überwinden und sich wieder an die Arbeitsbelastung zu gewöhnen. Auch soll einer erneuten Erkrankung des Mitarbeiters vorgebeugt werden. Die Maßnahmen zur betrieblichen Wiedereingliederung können dabei von den Unternehmen individuell festgelegt und auf den Einzelfall abgestimmt werden.

Arbeiten zu Lasten der eigenen Gesundheit im Jahr 2009 in Deutschland

Ist es in den letzten zwölf Monaten vorgekommen, dass Sie..	Anteil der Befragten
... krank zur Arbeit gegangen sind?	71,2%
... trotz ärztlichem Rat auf eine Kur verzichtet haben?	8,6%
... zur Genesung Urlaub genommen haben?	12,8%
... zur Genesung bis zum Wochenende gewartet haben?	70,2%
... gegen den Rat des Arztes zur Arbeit gegangen sind?	29,9%

Deutschland; 2.000 Befragte; Sozialwissenschaftliches Umfragezentrum, der Universität Duisburg-Essen, Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK, © Statista 2011

Dazu gehören Kuraufenthalte, Versetzungen und Umschulungen des Arbeitnehmers bis hin zu externen Beratungsangeboten wie Stressbewältigungstrainings sowie Sucht- oder Mobbing-

beratung, die von einzelnen Mitarbeitern oder gar der gesamten Abteilung besucht werden. Um Motivation, Belastbarkeit und auch die Arbeitszufriedenheit des Angestellten dauerhaft wieder herzustellen oder zu erhalten, empfiehlt es sich für Unternehmen, in diesem Bereich in das betriebliche Gesundheitsmanagement zu investieren.

Schritt für Schritt zurückkehren

Im Falle der Rehabilitation psychisch erkrankter Mitarbeiter hat sich in den vergangenen Jahren die stufenweise Wiedereingliederung, auch bekannt als „Hamburger Modell“, als wohl erfolgreichste Maßnahme durchgesetzt. Es sieht vor, Arbeitnehmer nach einer längeren Auszeit schrittweise wieder in den Beruf zurückzuführen, angefangen mit wenigen Stunden am Tag. Sinnvoll ist das gerade bei Arbeitnehmern, die aufgrund von Stress, Zeit- oder Erfolgsdruck wegen einer Depression oder einem Burnout-Syndrom arbeitsunfähig wurden. Sieht sich ein Mitarbeiter also nach längerer psychischer Erkrankung wieder in der Lage, zumindest teilweise seiner Arbeit nachzugehen, sollte im ersten Schritt ein Wiedereingliederungsgespräch erfolgen, das die möglichen Maßnahmen definiert. Wird hierbei eine stufenweise Rückkehr in den Beruf

angestrebt, müssen sowohl der behandelnde Arzt und die Krankenkasse als auch der Arbeitgeber zustimmen. Zusammen mit dem Arzt erstellt der Beschäftigte einen Wiedereingliederungsplan, aus dem hervorgeht, mit welcher Tätigkeit und Stundenzahl die Arbeit wieder aufgenommen wird und in welchem Zeitraum, Art und Umfang die Tätigkeit gesteigert werden.

Ursachenforschung betreiben

Für die gesamte Dauer dieses Verfahrens gilt der Mitarbeiter als arbeitsunfähig und erhält weiterhin Krankengeld von der Krankenkasse beziehungsweise Übergangsgeld vom Rentenversicherungsträger. Eine Vergütung im Rahmen der erbrachten Tätigkeit kann gesondert vereinbart werden, mit der Folge, dass das Krankengeld um diesen Betrag gemindert wird. Das Wiedereingliederungsverfahren steht unter der Kontrolle des behandelnden Arztes und kann jederzeit sowohl vom Arbeitgeber als auch vom Arbeitnehmer beendet werden. Die stufenweise Wiedereingliederung endet, wenn der Beschäftigte wieder voll arbeitsfähig und genesen ist. An dieser Stelle sollte das betriebliche Gesundheitsmanagement allerdings nicht abschließen. Wichtig ist sowohl für Mitarbeiter als auch für das gesamte Unternehmen, zu prüfen, inwieweit die Gründe für psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz zu verorten sind. Integrationsteams, bestehend aus Vertretern des Betriebs- und des Personalrates, der Unternehmensführung und der einzelnen Abteilungen können in Verbindung mit externen Beratern präventiv eingreifen, wenn einzelne Mitarbeiter über Überforderung oder Mobbing klagen. Das trägt maßgeblich zu einem gesunden Arbeitsumfeld bei. ■



VERANSTALTUNGSHINWEISE

Was, Wer, Wo, Wann?

Über die neuesten Entwicklungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement können sich Interessenten vor Ort informieren.

Im Rahmen vielfältiger Kurse, Seminare und Messen, bieten sich attraktive Möglichkeiten zur Diskussion und Weiterbildung, um sich umfassend zu informieren.



Termine

Vom 19. bis 22. Januar 2012 lohnt sich eine Reise in die Schweiz ganz besonders. In dieser Zeit findet in der neuen Messehalle Bern die „**Ferien- und Gesundheitsmesse**“ statt, auf welcher sich ein großes Gesundheits- und Tourismusangebot findet. Die essentielle Bedeutung von Erholung für das Wohlbefinden werden hier erlebbar gemacht und bieten eine informative Gesamtwirkung. Die in der Ferienmesse integrierte Gesundheitsmesse bietet dabei wie immer einen ausführlichen Vorgeschmack auf alles, was mit Wohlfühlen zu tun hat.

Das **Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Bielefeld e.V.** (ZWW) bietet in der Zeit vom 27. Februar bis 02. März 2012 einen 5-tägigen Kompaktkurs zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement – Grundlagen und Umsetzung im Unternehmen“ an. Dieser ermöglicht eine effiziente Weiterbildung, verbunden mit vielen Praxistipps und

Umsetzungshilfen. Geleitet wird der Kurs von fachlichen ausgewiesenen Experten aus Wissenschaft und Praxis unter der Leitung von Prof. (em.) Dr. Bernhard Badura (Universität Bielefeld) und Dr. Andreas Blume (HR&C Dr. Blume und Partner, Bochum). Inhaltlich geht es u. a. um alternde Belegschaften und weitere Herausforderungen für die betriebliche Gesundheitspolitik. Näheres zu Themen und Kosten finden Sie unter www.bgm-bielefeld.de.

Am 24. und 25. April findet in Stuttgart mit der „**Corporate Health Convention**“ die Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie statt. Zahlreiche Aussteller präsentieren dort ihre Produkte und Dienstleistungen rund um die Bereiche ambulante und stationäre Prävention, Gesundheitsorientierte Büroustattung und Arbeitsplatzgestaltung, Betriebsverpflegung und Ernährung, Medizinische Produkte, Diagnostik und EDV

Lösungen, sowie Weiterbildung und Training. In verschiedenen Praxisforen werden darüber hinaus aktuelle Themen referiert und diskutiert.

www.corporate-health-convention.de

Der **REFA Bundesverband e.V.** veranstaltet am 21. November 2012 ein Manager Seminar zum Thema „Ergonomische Gestaltung von Büroarbeitsplätzen“ Wenn steigender Kostendruck und gesetzliche Rahmenbedingungen die Einrichtung normgerechter Büroarbeitsplätze verhindern und Weiterbildungsbedarf bei ergonomischen Regeln für die Gestaltung optimaler Büroarbeitsplätze besteht, kann dieses Seminar dabei helfen, die rechtlichen Rahmenbedingungen und ergonomischen Grundlagen zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung zu vermitteln. Nähere Informationen zu Teilnahmebedingungen und Kosten unter www.refa.de.

LITERATURTIPPS

Lesenswertes zum Thema Gesundheit

Lieferbare Buchtitel zum Gesundheitsmanagement.

Work-Life-Balance:

- Holk, Christine/Hoof, Angelika/Rohe, Alexandra (2011): *Work-Life-Balance: Energie - Ressourcen - Leistung: Crashkurs!*. Cornelsen Verlag Scriptor
- Schröder, Jörg-Peter (2010): *Persönlicher Erfolg: Die Anti-Burn-out-Fibel: Selbsttraining zur Work-Life-Balance*. Cornelsen Verlag Scriptor

Knochen, Gelenke, Rücken:

- Angart, Leo/Komai, Asuka/Spitzer, Eva-Maria (2005): *Gesund am Computer: Wie man Rücken und Gelenkschmerzen vorbeugt und die Augen trainiert*. Nymphenburger Verlag
- Kempf, Hans-Dieter/Gassen, Marco/Schmitt, Erich/Geue, Bernhard/Hänzel, Frank/Herbsleb, Marco/Späth, Tilo/Köhler, Jochen/Mommert-Jauch, Petra/Putz, Christian/Rößler, Olaf (2009): *Die Neue Rückenschule: Das Praxisbuch*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York
- Wunderlich, Max (2010): *Wirbelsäulenbelastungen am Arbeits-*

platz: Aufbau und Evaluierung eines Messverfahrens zur Ermittlung tätigkeitsbezogener Handlungs- und Bewegungsprofile. Verlag Dr. Kovač

Stress- und Gesundheitsmanagement:

- Badura, Bernhard/Ducki, Antje/Schröder, Helmut/Klose, Joachim/Macco, Katrin (2011): *Fehlzeiten-Report 2011: Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Führung und Gesundheit*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York
- Bamberg, Eva/Ducki, Antje/Metz, Anna-Marie (1998): *Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung: Arbeits- und organisationspsychologische Methoden und Konzepte*. Verlag für Angewandte Psychologie
- Baumanns, Rolf (2009): *Unternehmenserfolg durch betriebliches Gesundheitsmanagement: Nutzen für Unternehmen und Mitarbeiter. Eine Evaluation. Gesundheitspolitik Bd. 4*. ibidem-Verlag

- Bernhard, Hans/Wermuth, Josef (2011): *Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie*. Beltz Psychologie Verlags Union
- Kerr, Jacqueline/Weitkunat, Rolf/Moretti, Manuel/Bengoa, Rafael (2006): *ABC der Verhaltensänderung: Der Leitfaden für erfolgreiche Prävention und Gesundheitsförderung*. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH
- Litzcke, Sven Max/Schuh Horst (2010): *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz – Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York
- Poppelreuter, Stefan/Mierke, Katja (2008): *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen - Auswirkungen - Handlungsmöglichkeiten*. Erich Schmidt Verlag
- Riechert, Ina (2011): *Psychische Störungen bei Mitarbeitern: Ein Leitfaden für Führungskräfte und Personalverantwortliche - von der Prävention bis zur Wiedereingliederung*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

ung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Uhle, Thorsten/Treier, Michael (2010): *Betriebliches Gesundheitsmanagement. Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt - Mitarbeiter einbinden, Prozesse gestalten, Erfolge messen*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

Gesunde Ernährung:

- Üblacker, Reinhard-Karl (2011): *Office Snack: Der Masterplan für einen gesünderen Job-Alltag*. Kneipp Verlag Wien
- Wendel, Susanne (2005): *Richtig essen im Job: Warum bin ich nur so schlapp?* Südwest Verlag





AUSZEIT AM MEER

Wellness-Urlaub zum Verwöhnpreis:
Über 150 günstige Winter-Angebote
in mehr als 50 Hotels in
Mecklenburg-Vorpommern.

Jetzt buchen und
genießen!



www.auf-nach-mv.de/wellness
fon +49 (0)381 40 30 500

 Europäischer Fonds
für Regionale Entwicklung

**Mecklenburg
Vorpommern** 
MV tut gut.