



## Betriebliche Gesundheitsförderung für Beschäftigte

### Weshalb ist Gesundheit wichtig?

*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.  
(Arthur Schopenhauer, 1788-1860)*

Nicht nur Schopenhauer wusste den Wert der Gesundheit zu schätzen. Vier von fünf europäischen Bürgern betrachten eine gute Gesundheit als entscheidend für ihre Lebensqualität <sup>(1)</sup>. Chronische Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität ganz besonders. Doch viele chronische Krankheiten – beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs – lassen sich durch eine gesunde Lebensweise weitgehend verhindern. Für die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise ist es unerlässlich, sich besser zu ernähren, mehr für die körperliche Fitness zu tun und das Rauchen aufzugeben <sup>(2)</sup>.

### Was ist betriebliche Gesundheitsförderung?

Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft, die Gesundheit und das Wohlbefinden bei der Arbeit zu verbessern. Dies beinhaltet:

1. eine Verbesserung der Arbeitsorganisation, z. B. durch
  - die Flexibilisierung der Arbeitszeiten,
  - die Ermöglichung von Telearbeit,
  - die Förderung von lebenslangem Lernen durch Maßnahmen wie Arbeitsplatzrotation und Arbeitsbereicherung;
2. eine Verbesserung der Arbeitsumgebung, z. B. durch
  - Förderung kollegialer Unterstützung,
  - Anregung der Beschäftigten zur Mitarbeit bei der Verbesserung der Arbeitsumgebung,
  - Bereitstellung gesunder Kantinenkost;
3. die Motivation der Beschäftigten zur Teilnahme an gesundheitsfördernden Aktivitäten, z. B. durch
  - Sportangebote,
  - Bereitstellung von Fahrrädern zur Bewältigung kurzer Entfernungen auf weitläufigen Betriebsgeländen;
4. die Anregung persönlicher Entwicklung, z. B. durch
  - Kursangebote zur Vermittlung sozialer Kompetenzen wie der Fähigkeit zur Stressbewältigung,
  - Unterstützung der Beschäftigten bei der Rauchentwöhnung.

Die betriebliche Gesundheitsförderung geht über die reine Einhaltung der Rechtsvorschriften im Bereich Arbeitsschutz hinaus. Betriebliche Gesundheitsförderung bedeutet, dass die Arbeitgeber ihre Mitarbeiter aktiv dabei unterstützen, die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden insgesamt zu verbessern <sup>(3)</sup>. Wichtig ist hierbei die aktive Beteiligung der Beschäftigten. Nur so können Bedürfnisse und Ansichten der Beschäftigten bezüglich der Arbeitsorganisation und der Gestaltung des Arbeitsplatzes am besten berücksichtigt werden.



### Vergessen Sie nicht:

- Ihr Lebensstil ist Ihre Privatsache. Man kann Ihnen Anreize bieten, Sie aber nicht zwingen, Ihr Verhalten zu ändern – es sei denn, Sie stellen eine Gefahr für andere dar.
- Die Teilnahme an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist freiwillig. Aber eine gesunde Lebensweise sollte immer zu allererst auch in Ihrem eigenen Interesse liegen.
- Betriebliche Gesundheitsförderung erfordert das engagierte Handeln beider Seiten: die Sorge des Arbeitgebers für gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen und Arbeitsbedingungen und die aktive Teilnahme der Beschäftigten an den angebotenen Maßnahmen sowie an deren Planung.

### Beispiele für Maßnahmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung

1. Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben (Work-Life-Balance):
  - Bereitstellung sozialer Unterstützung, beispielsweise durch Kinderbetreuung am Arbeitsplatz.
2. Erhalt und Verbesserung der psychischen Gesundheit:
  - Einführung eines partizipativen Managements zwecks Berücksichtigung von Standpunkten und Stellungnahmen der Beschäftigten,
  - Kursangebote zum Stressabbau und zur Entspannung sowie eine vertrauliche psychologische Beratung.
3. Gesundheitsvorsorge:
  - Angebot regelmäßiger Gesundheitschecks zur Überwachung des Blutdrucks und des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels.
4. Körperliche Aktivitäten:
  - Beteiligung des Arbeitgebers an den Kosten von Sportangeboten, wie z. B. ein reduzierter Mitgliedsbeitrag im Fitnessstudio,
  - Ausrichtung von Sportveranstaltungen im Betrieb,
  - Motivation der Beschäftigten, sich auch bei der Arbeit möglichst viel zu bewegen.
5. Förderung einer gesunden Lebensweise:
  - Angebot von Informationen und vertraulicher Beratung zu Alkohol und Drogen,
  - Informationen über gesunde Ernährung und die Möglichkeit, das Erfahrene auch in die Praxis umzusetzen (z. B. Bereitstellung gesunder Kantinenkost und Einplanung ausreichender Essenszeiten).

<sup>(1)</sup> <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>.

<sup>(2)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1) und [http://www.who.int/chp/about/integrated\\_cd/en/](http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/).

<sup>(3)</sup> [http://www.who.int/occupational\\_health/topics/workplace/en/index1.html/](http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html/).

## Was Sie tun können, um Ihre eigene Gesundheit zu verbessern

Warum sprechen Sie nicht einfach einmal mit Ihrem Arbeitgeber und den zuständigen Arbeitnehmervertretern über Ihre Ideen, um Ihren Arbeitgeber zur Verbesserung der (bzw. zur Schaffung von) Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu animieren? Nützliche Argumente hierfür finden sich auch in unserem Factsheet für betriebliche Gesundheitsförderung für Arbeitgeber.

Denken Sie auch daran, dass die Initiative für eine gesündere Lebensweise nicht allein Sache Ihres Arbeitgebers sein muss. Jeder kann selbst etwas tun, um seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Hier einige Beispiele:

### Ernährung am Arbeitsplatz

Sich gesund zu ernähren, ist relativ einfach. Hier ein paar Tipps <sup>(\*)</sup>:

- Achten Sie auf eine vielseitige Ernährung und essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Nehmen Sie keine zu großen Portionen zu sich und vergessen Sie nicht: Es ist besser, den Anteil der weniger gesunden Lebensmittel in Ihrer Kost zu verringern, als den Versuch zu unternehmen, diese Lebensmittel ganz aus dem Speiseplan zu streichen.
- Essen Sie regelmäßig.
- Fangen Sie sofort an und stellen Sie Ihre Ernährung allmählich um.

### Stress am Arbeitsplatz

Stress lässt sich auf vielerlei Weise vermindern. Zunächst einmal müssen Sie sich darüber klar werden, was Ihnen Stress bereitet, dann können Sie gezielt etwas dagegen tun.

- Vermeiden Sie Stresssituationen. Wenn Sie der Berufsverkehr stresst, könnten Sie zum Beispiel darüber nachdenken, statt des Autos auf öffentliche Verkehrsmittel zurückzugreifen.
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn Sie sich einer Ihnen angetragenen Aufgabe nicht gewachsen fühlen.
- Integrieren Sie in Ihre Tagesplanung Pausen zur Entspannung.
- Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Situation.
- Achten Sie auf Stresssymptome wie Schlaf- oder Konzentrationsstörungen. Hören Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen gibt.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Stresssymptome sich verfestigen.

### Bleiben Sie aktiv!

Erwachsene sollten sich an den meisten Tagen der Woche mindestens 30 Minuten lang bei moderater Belastung körperlich betätigen. Dies steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden und verhindert eine Gewichtszunahme. Außerdem ist Bewegung wichtig, weil sie

das Risiko senkt, an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen zu erkranken <sup>(\*)</sup>.

Hier einige einfache Anregungen, wie Sie sich mehr Bewegung verschaffen können:

- Benutzen Sie – wo immer möglich – die Treppe. Legen Sie zumindest ein Stockwerk auf der Treppe zurück, bevor Sie in den Fahrstuhl steigen.
- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, anstatt den Bus oder das Auto zu nehmen. Sie könnten beispielsweise die erste Bushaltestelle ignorieren und bis zur zweiten weitergehen.
- Sie könnten mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.
- Wenn Sie in einem Büro arbeiten, dann stellen Sie den Drucker möglichst in einiger Entfernung zu Ihrem Schreibtisch auf. So werden Sie sich automatisch am Arbeitsplatz mehr bewegen.
- Nehmen Sie Sport- oder andere Bewegungsangebote in Ihrem Betrieb wahr.

Es gibt noch unendlich viele andere Möglichkeiten, aktiv zu werden, beispielsweise indem Sie allein Sport treiben oder sich in einem Sportverein anmelden.

### Einige Fakten zum Rauchen

Unter den vermeidbaren Todesursachen steht Tabak weltweit an erster Stelle. Tabak tötet jeden zweiten Langzeitkonsumenten. Die Hälfte der Opfer stirbt im mittleren Alter. In der EU sterben jedes Jahr mehr als 650 000 Menschen an den Folgen des Rauchens <sup>(\*)</sup>.

Außerdem gibt es viele weitere gute Gründe, das Rauchen aufzugeben:

- Ihre Atmung wird regelmäßiger und natürlicher – Sie fühlen sich fitter.
- Sind Unruhe, Stress und Reizbarkeit im Zuge der Rauchentwöhnung erst einmal abgeklungen, finden Sie zu Ihrer Seelenruhe und Lebensfreude zurück.
- Sie sparen viel Geld.
- Haut, Haare, Zähne und Finger sehen gesünder aus, und Ihr Atem ist frischer als zuvor.
- Da an immer mehr Orten ein Rauchverbot besteht, werden Sie sich als Nichtraucher auch weniger eingeschränkt fühlen. Gleichzeitig wird es immer einfacher werden, der Versuchung, erneut zur Zigarette zu greifen, zu widerstehen.

**Weitere Informationen** über die betriebliche Gesundheitsförderung finden Sie unter <http://osha.europa.eu/en/topics/whp/>.

**Weitere Informationen** über die betriebliche Gesundheitsförderung in Deutschland und Österreich finden Sie unter:

<http://www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/gesundheitsfoerderung.html>  
<http://www.dnbgf.de>  
<http://www.netzwerk-bgf.at>

<sup>(\*)</sup> <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/und http://www.eufic.org/index/en/>

<sup>(\*)</sup> [http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117\\_1/](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1/)

<sup>(\*)</sup> <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.html/>

