



AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen
Sonderdruck



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

19. Jahrgang, Nr. 50, November 2013



Betriebliche Gesundheitsförderung

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die Wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, verständlich zu leben und gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“ (Zitat Sebastian Kneipp)

Deutschland unterliegt einem demografischen Wandel, der die Arbeitswelt vor neue Herausforderungen stellt. Bis zum Jahr 2040 wird sich der Anteil der über 60-Jährigen verdoppeln. Bedingt durch eine steigende Lebenserwartung und gleichzeitig sinkende Geburtenrate altert unsere Gesellschaft zunehmend. Mit einem drohenden Fachkräftemangel und fehlenden Nachwuchskräften müssen sich die Unternehmen künftig immer mehr auseinandersetzen. Dagegen nimmt der Druck auf den Arbeitnehmer immer mehr zu. Immer weniger Erwerbstätige mit zunehmendem Altersdurchschnitt müssen immer mehr Leistung erbringen. Die Arbeit wird intensiver, zeitlich länger und psychisch belastender. Aber nicht nur die Altersstruktur hat sich geändert. Auch die Belastungen unterliegen einem Wandel. Die geistigen Arbeiten überwiegen gegenüber den körperlichen. Die heutigen Tätigkeiten sind geprägt von Büroarbeiten am Computer. Die Arbeitsfähigkeit und dazu zählen Gesundheit, Kompetenz und Motivation muss bei den immer älter werdenden Mitarbeitern erhalten und gefördert werden. Bei bereits vorhandenen Gefährdungen muss die

Ein Beitrag von
Dr. med. Peter Krapf
1. Vorsitzender des Kneipp Vereins Trier
und Johannes Warth
2. Vorsitzender des Kneipp Vereins Trier

Änderung der Altersstruktur



sen entgegengewirkt werden. Mit zunehmenden Alter der Erwerbstätigen ändert sich auch das Krankheitsgeschehen. Die Zahl der Krankmeldungen nimmt zwar im Alter ab, aber die Dauer der Arbeitsunfähigkeitstage nimmt stetig zu. Ältere Mitarbeiter sind also seltener krank, fallen aber im Krankheitsfall oft länger aus. Auch die Erkrankungsarten ändern sich im Laufe des Alters. Während bei jungen Arbeitnehmern Atemwegserkrankungen und Verletzungen im Vordergrund stehen, leiden ältere Mitarbeiter zunehmend an Herz-Kreislauf- oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die häufig mit längeren Ausfallszeiten verbunden sind. Diese betreffen Erkrankungen der Gelenke z. B. Arthrose, Knochen (Osteoporose, Rückenbeschwerden).

Osteoporose Gerade die Osteoporose oft als „Frauenkrankheit“ apostrophiert, bereitet mir in der Praxis als Osteologe gerade bei Männern die meisten Probleme. Die Entkalkung unseres Knochengestübes beginnt um das 40. Lebensjahr und führt langfristig u.a. zu schmerzhaften Verspannungen, reaktiven Arthrosen, vermehrten Knochenbrüchen. Wie soll ich einem Handwerker erklären „Heben sie nicht mehr so schwer!“? Regelmäßiges Krafttraining, wie auch eine Calcium-, Vitamin D- und K-reiche Ernährung beeinflusst die Knochendichte positiv und reduziert das Sturzrisiko. Auch zahlreiche andere Nährstoffe üben einen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel aus. Hierbei ist insbesondere auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und Cobalamin (Vitamin B12) sicher zu stellen. Eine unzureichende Zufuhr an diesen Vitaminen geht mit erhöhtem Homozysteinspiegeln einher. Es konnte in Studien gezeigt werden, dass die Höhe des Homozysteinspiegels in Zusammenhang mit dem Risiko osteoporosebedingter Knochenbrüche steht. Zudem gibt es eindeutige Beziehungen zwischen dem Cobalamin bzw. Folsäurespiegeln und der Knochendichte.

Arthrosevorbeugung Bestehendes Übergewicht, Adipositas bedeuten für Knochen, Gelenke eigentlich für den gesamten Bewegungsapparat eine enorme Belastung, sodass es bereits in jungen Jahren zu Verschleißerscheinungen kommen kann. Die Zahl der Hüft- und Kniegelenksarthrosen mit nachfolgendem Gelenkersatz nimmt stetig zu. Dies führt zu langen Ausfallzeiten des Arbeitnehmers im Unternehmen. Hier hilft eine erfolgreiche Gewichtsreduktion, um eine verminderte Belastung von Knochen und Gelenken zu erreichen. Auch der Rücken erfährt durch Übergewicht eine vermehrte Belastung. Erhöhte Verschleißerscheinungen und Bandscheibenvorfälle können als Folgeerscheinungen auftreten. Ein gezieltes muskuläres Aufbautraining stabilisiert den Bewegungsapparat, entlastet die Gelenke und vermindert die Beschwerden. Auch Knorpel-schutzmittel, sogenannte „Chondroprotektiva“ können hilfreich sein.



Kniegelenksarthrose

Folgekrankheiten Übergewicht und Adipositas führen zu einer zunehmenden gesellschaftlichen Herausforderung, die nicht nur den Alltag, sondern zunehmend Berufs- und Arbeitswelt betreffen. Als selbst Betroffener kenne ich die Probleme der Adipositas und der zu erwartenden Folgen zu genau. Als langjähriger Ernährungsmediziner mit der Zertifizierung „Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin BDEM“ versuche ich in Vorträgen und Schulungen mein Wissen einzubringen. Folge- und Begleitverletzungen sind nicht nur Gelenkverschleiß und Rückenschmerzen, sondern auch Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Atemwegserkrankungen, Depressionen (Burn-out), Schlaganfall, Bluthochdruck etc.



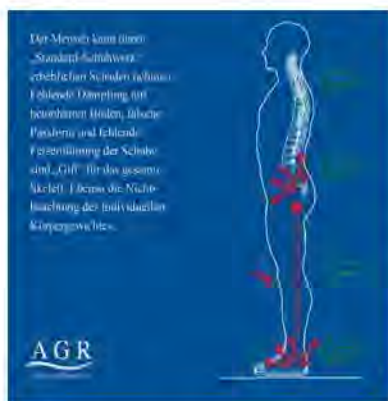
Sie führen zu längeren Ausfallzeiten, Leistungsschwäche, verminderter Einsatzfähigkeit bis hin zur Frühberentung, sodass es auch im Interesse des Unternehmens sein sollte der bestehenden Übergewichtswelle entgegenzuwirken. Denn je ausgeprägter das Gewicht, desto größer die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen.



Eine effektive und nachhaltige Gewichtsreduktion sowie eine ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes (z. B. geeigneter Bürostuhl, höhenverstellbarer Schreibtisch), können einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung beitragen. 20 % aller Menschen bleiben zeitlebens von Rückenschmerzen verschont 50 % leiden hin und wieder daran und 30 % haben chronische Rückenbeschwerden. Fast jeder vierte Arbeitsunfähigkeitstag geht auf die Erkrankung des Bewegungsapparates zurück. Als AGR-Referent für rückerkrankte Verhältnisprävention verweise ich hier immer auf eine ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes mit

zertifiziertem Bürostuhl und/oder höhenverstellbarem Schreibtisch als Präventionsmaßnahme. Schädigend wirken sich hier insbesondere körperliche Zwangshaltungen, einseitige Belastungen, die Nutzung nicht ergonomischer Arbeitsmittel sowie die ungünstige Anordnung der Arbeitsmittel aus. Hier ist die Beratung durch einen geschulten Ergonomieberater vonnöten. So gibt es bei Adipositas spezielle rückerkrankte Stühle, die für bis zu 200 kg Körpergewicht zugelassen und sogar für den 24-Stunden-Schichtdienst geeignet sind. Bei der Auswahl des Stuhles sollte auch darauf geachtet werden, dass nicht alle für 8-stündiges Sitzen geeignet sind.

Einer rückerkrankten Matratze kommt im privaten Umfeld eine große Bedeutung zu. Nichts ist uns vertrauter als der Schlaf und doch ist er uns fern. Er ist das unbekannteste Drittel unseres Lebens. Er wird erst dann interessant, wenn wir nicht mehr gut schlafen. Bewegung ist auch im Schlaf sehr wichtig, da sie die Regeneration der Bandscheibe unterstützt. Ein gesunder Mensch ändert seine Schlafposition ca. 40 – 60 Mal. Bedenklich sind daher Lösungen, welche die nächtlichen Bewegungen einschränken. Zu einem gesunden erholsamen Schlaf gehören daher eine geeignete Matratze und eine geeignete Unterfederung.



Mehr als ein Drittel unseres Lebens verbringen unsere Füße in Schuhen. In unserer Bevölkerung haben nur noch 30 % gesunde Füße. Der Rest Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüße.

Fersenförmige Schuhe sind „Gift“ für das gesamte Skelett. Fußgerechtes Schuhwerk ist daher eine Präventionsmaßnahme gegen Haltungsfehler und Rückenbeschwerden.

Fehlstatik und schmerzbedingte Fehlbelastung des Fußes kann sich durch Veränderung der Beinstatik auf die Knie- und Hüftgelenke auswirken, ja selbst zu schmerzhaften Verspannungen der Bein- und Rückenmuskulatur führen. Fehlende Dämpfung auf betonharten Böden, falsche Passform und fehlende



Eine effektive und nachhaltige Gewichtsreduktion kann somit einen wesentlichen Beitrag leisten, um diesen Erkrankungen erfolgreich begegnen zu können. Die Arbeitswelt, in der die Menschen einen Großteil ihrer Zeit verbringen,

ist deshalb ein idealer Ort, um gesundheitsfördernde Maßnahmen umzusetzen. Ein Risikocheck, z. B. in Form einer Blutuntersuchung durch den Betriebsarzt oder einer Messung der Körperzusammensetzung (Futrex-Messung), lassen sich im betrieblichen Umfeld gut umsetzen, da die Mitarbeiter dort regelmäßig anzutreffen sind. Personalverantwortliche und Unternehmer sollten hinsichtlich der zu erwartenden Folgen von Übergewicht und Adipositas sensibilisiert werden, um mithilfe von gezielten Maßnahmen das bestehende Risikopotenzial erfolgreich reduzieren zu können. Die zu erwartenden Arbeitsausfälle und Frühberentungen bei gleichzeitig rückgängiger Zahl an Facharbeitskräften bringen die Unternehmer in einer immer älter werdenden Gesellschaft in eine Situation, die sie ohne gezielte Präventionsmaßnahmen zu enormen betrieblichen Leistungseinbußen und Ausgaben zwingen wird. Die betriebliche Gesundheitsförderung, z. B. in Form einer nachhaltigen, ärztlich betreuten Gewichtsreduktion, bietet sowohl dem Betrieb als auch den Mitarbeitern vielseitige und langfristige Vorteile zum Erhalt von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Produktivität.

Ernährungsberatung

Die Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten der Menschen haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Die Kalorienaufnahme pro Kopf hat zugenommen, während die körperliche Aktivität stark abgenommen hat. Neben dem Zuviel an Energie und Nahrung zählt dabei auch, was wir essen. Wir essen zu einseitig und unausgewogen und nehmen dabei nicht nur zu viel Energie, sondern auch zu viele Kohlenhydrate, insbesondere Zucker, und das falsche Fett auf (viel Frittiertes). Hieraus ergibt sich, dass sowohl beim Verhalten als auch bei den Verhältnissen etwas geändert werden muss, um dem bestehenden Übergewicht bzw. der bestehenden Adipositas erfolgreich begegnen zu können.

Weitere Informationen:

Kneipp-Verein Trier e. V.
Gartenstraße 15
54320 Waldrach
Tel. 0651/994868-0
Fax 0651/99486815
info@kneippverein-trier.de
www.kneippverein-trier.de

Bei dem von vielen Ernährungsmedizinern propagierten Bodymed-Ernährungskonzept steht nicht nur die bloße Gewichtsreduktion im Vordergrund, sondern dass diese durch einen Abbau von Körperfett geschieht, bei weitgehendem Erhalt der energieverbrauchenden Muskulatur. Es kann gut in den beruflichen Alltag, auch bei Schichtarbeit eingebunden und auf diesen abgestimmt werden. Das Konzept kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppenschulungen erfolgen. ■