



Betriebliche Gesundheitsförderung ...dem Bewegungsapparat zuliebe

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die Wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden, verständig zu leben und gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

(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 diesen entgegen gewirkt werden. Mit zunehmendem Alter der Erwerbstätigen ändert sich auch das Krankheitsgeschehen. Die Zahl der Krankmeldungen nimmt zwar im Alter ab, aber die Dauer der Arbeitsunfähig-

keitstage 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 Knochengerüsts 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 beeinflussen die Knochendichte positiv und reduzieren das Sturzrisiko.

Arthrose Vorbeugung

Bestehendes Übergewicht, also Adipositas, bedeutet für Knochen, Gelenke, eigentlich für den gesamten Bewegungsapparat, eine enorme Belastung, so dass 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 Ausfallszeiten 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, Bandscheibenvorfälle können als Folgeerscheinungen auftreten. Ein gezieltes muskuläres Aufbautraining stabilisiert den Bewegungsapparat und entlastet die Gelenke und vermindert die Beschwerden. Auch Knorpelschutzmittel

(sog. „Chondroprotektiva“) können hilfreich sein. Übergewicht und Adipositas führen zu einer zunehmenden gesellschaftlichen Herausforderung, die nicht nur den Alltag, sondern zunehmend Berufs- und Arbeitswelt betreffen.

Folgekrankheiten

Als Selbstbetroffener kenne ich die Probleme der Adipositas und der zu erwartenden Folgen 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, so dass es auch im Interesse des Unternehmens sein sollte, der bestehenden Übergewichtsflut entgegen zu wirken, denn je ausgeprägter das Gewicht, desto größer die Wahrscheinlichkeit für Folgeerkrankungen.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Eine effektive und nachhaltige Gewichtsreduktion sowie eine ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes (z.B. geeigneter Bürostuhl, höhenver-

stellbarer Schreibtisch) kann 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 Referent für rückengerechte 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 nichtergonomischer Arbeitsmittel sowie die ungünstige Anordnung der Arbeitsmittel aus. Hier ist die Beratung durch einen geschulten Ergonomieberater von Nöten. So gibt es bei Adipositas spezielle rückengerechte 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 ein 8-stündiges Sitzen geeignet sind.

Erholsamer Schlaf

Einer rückengerechten 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 unbekannte 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 bis 60 Mal. Bedenklich sind also Lösungen, welche die nächtlichen Bewegungen einschränken. Zu einem gesunden erholsamen Schlaf gehört daher eine geeignete Matratze und eine geeignete Unterfederung.

Geeignetes Schuhwerk

Mehr als ein Drittel unseres Lebens verbringen unsere Füße in Schuhen. In unserer Bevölkerung treten nur noch 30% gesunde Füße auf. Der Rest setzt sich aus Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüßen zusammen.

Fehlstatik und schmerzbedingte Fehlbelastung des Fußes kann sich durch Veränderung der Bein- und Hüftgelenke auswirken, ja selbst zu schmerzhaften Verspannungen der Bein- und Rückenmuskulatur führen. Fehlende Dämpfung auf betonharten Böden, falsche Passform und fehlende Fersenführung der Schuhe sind „Gift“ für das gesamte Skelett. Fußgerechtes Schuhwerk ist daher eine Präventionsmaßnahme gegen Haltungsfehler und Rückenbeschwerden.

Gewichtsreduktion

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 eine 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 mit Hilfe 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 des Zuviels 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. Hieraus ergibt sich, dass sowohl beim Verhalten als auch bei den Verhältnissen etwas geändert werden muss, um dem bestehenden Übergewicht, der bestehenden Adipositas erfolgreich begegnen zu können.

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 diese abgestimmt werden. Das Konzept kann sowohl in Einzel- als auch in Gruppenschulungen erfolgen.

Dr. med. Peter Krapf

Orthopäde, Arzt für Naturheilverfahren

Johannes Warth

Geprüfter Ergonomieberater AGR

Rückenschmerzen müssen nicht sein

Hätte ein Architekt den Aufbau unserer Wirbelsäule zu verantworten gehabt – er hätte sofort seinen Job verloren. Bei den 24 knöchernen Wirbelkörpern mit den dazwischen liegenden Bandscheiben handelt es sich nämlich um ein höchst anfälliges Gebilde. Orthopäden wundert es kaum, dass rund 80 Prozent der Bevölkerung westlicher Industrienationen irgendwann im Laufe ihres Lebens über Rückenschmerzen klagen. Rückenschmerzen sind oftmals mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen meist stark – manchmal bis hin zur Arbeitsunfähigkeit.

Starke Muskeln – gesunder Rücken

Das gesamte Rückenkorsett setzt sich aus zahlreichen dünnen Muskelsträngen

zusammen, die jeden Wirbel kreuz und quer miteinander verbinden. Da gibt es zum einen die so genannte autochthone Tiefenmuskulatur. Sie ist vom Willen unabhängig und arbeitet immer wie ein Duo zusammen. Wenn ein Muskelstrang zieht, gibt sein Gegenspieler haltend nach – und umgekehrt. Experten sprechen von Agonist und Antagonist. Zum anderen gibt es die starke Oberflächenmuskulatur, die Arme, Beine, Bauch und Po mit der Wirbelsäule verbindet. Sie bildet das Stützkorsett für den Rücken.

Funktionieren kann das komplizierte System aber nur, wenn alle Muskeln miteinander harmonisieren und möglichst gleich stark sind. Ist das nicht der Fall, bekommt das Gerüst Schlagseite. Leidtragende sind dann vor allem die Bandscheiben. Sie werden einseitig belastet, verlieren Flüssigkeit und trocknen aus.

Ihre Funktion, die Wirbel abzufedern, können die Puffer aber nur dann erfüllen, wenn sie ausreichend Nährstoffe erhalten. Das passiert entweder im Schlaf, wenn sie sich gut ausdehnen können, oder tagsüber bei ausreichend Bewegung.

Bloß nicht stillsitzen

Doch unser stillgesetztes Leben lässt die Bandscheiben immer öfter gnadenlos verhungern. Und so gehören verspannte Nacken, Ischiasschmerzen, Hexenschüsse und Bandscheibenvorfälle zu den häufigsten Alltagsbeschwerden in unserer Gesellschaft. Zwar gibt es immer noch keine Wunderwaffe gegen Rückenschmerzen, doch genügend Möglichkeiten, die tragende Säule unseres Körpers so gut wie möglich zu unterstützen.

Aktion gesunder Rücken e. V.

Kräftigungsübungen für Arm- und Rückenmuskulatur mit dem Thera-Band

Alle Übungen je 8 mal hintereinander ausführen. Vor jeder Übung: Grundspannung aufbauen!



1 Grundspannung: Stellen Sie sich gerade hin, das Thera-Band in der Mitte unter den Fuß spannen, die Arme im 90° Winkel halten und langsam zum Körper hinziehen, 5 Sek. halten.

2 Thera-Band hinter dem Gesäß auseinander ziehen. Die Arme dabei gestreckt halten und die Schultern zur Wirbelsäulenmitte hin anspannen. Spannung 5 Sek. halten – loslassen.

3 Das Thera-Band nun hinter dem Nacken anlegen und langsam nach außen ziehen, 5 Sek. halten – loslassen.

4 Den Oberkörper leicht anheben (Kinn auf das Brustbein) – dabei gleichzeitig mit den umwickelten Händen das Thera-Band soweit wie möglich auseinander ziehen. Beide Arme mit dem Oberkörper in Richtung Knie führen. In dieser Position die Körperspannung 5 Sek. halten – Spannung langsam lösen.

5 Entspannung – machen Sie einen Katzenbuckel – dabei tief durchatmen.