

Arbeitssicherheit, Forschung und Entwicklung, Gesundheitsschutz,
 Managementsysteme, Strategieberatung, Software

uve • Informationsbrief

Vierte Ausgabe Oktober 2009

Liebe Geschäftsfreunde,

was denken Sie welche Arbeit hält gesund? Wissen Sie wie fit und gesund Ihre Mitarbeiter sind? Haben Sie eine Strategie? Kennen Sie Ihre Potenziale?

In der vierten Ausgabe unseres Informationsbriefes möchten wir Ihnen einen Überblick geben und Sie über dieses aktuelle und wichtige Thema informieren.

BGF: Was ist das eigentlich?

Sicherlich haben Sie sich schon mal die Frage gestellt, was Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) eigentlich ist. Und bestimmt haben Sie manchmal gedacht Betriebliche Gesundheitsförderung ist wichtig, aber es gibt derzeit wichtigeres für mein Unternehmen zu tun. Sicherlich haben Sie in der Situation recht, jedoch aufgrund aktueller Herausforderungen an Unternehmen wie z.B. Kostendruck und auch alternde Belegschaften nimmt die Bedeutung von Betrieblicher Gesundheitsförderung zu.

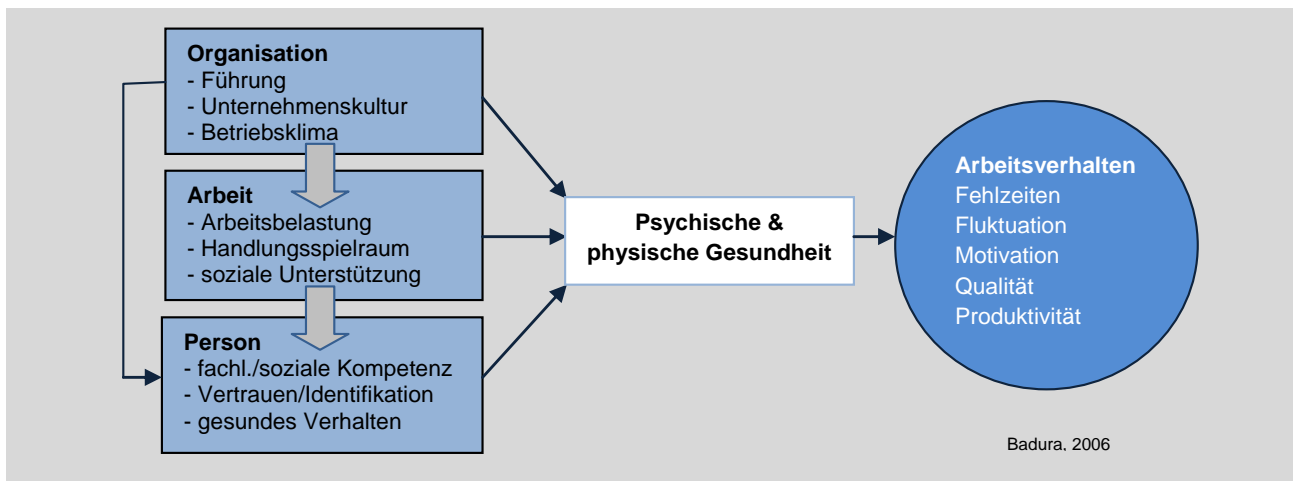
Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Werkzeug, um Belastungen in der Arbeitswelt durch systemische und maßgeschneiderte Aktionen, abzubauen. Wir wissen, dass die Leute nach dem Feierabend keine Lust haben sich zu bewegen oder am Herd zu stehen, um sich gesund zu ernähren. Und wir wissen auch, dass Sie als Unternehmer gute Aktionen starten, die von den Mitarbeitern langfristig nicht angenommen werden. Und doch gibt es Möglichkeiten! Nutzen Sie das Instrument BGF!

Unser Konzept ist, Ihre Mitarbeiter während der Arbeit zu begleiten, ohne dass die Arbeiten unterbrochen werden.

BGF lohnt sich!

Denn der wichtigste Nutzen ist die Gesundheit aller Beteiligten. Die einen möchten gesund und fit sein, insbesondere sich wohl fühlen, die anderen möchten mit gesunden und damit leistungsfähigen Mitarbeiter/innen arbeiten.

Eine echte Win-win Situation.



Die BGF nimmt starken Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit. Mit gezielten Aktionen können Sie sehr viel auf die Motivation einwirken und Ihre Mitarbeiter zu mehr Leistung bringen, ohne dass sie dies als Belastung empfinden. Und wer motiviert sowie gesund ist und sich am Arbeitsplatz wohl fühlt, spürt im Ganzen mehr Arbeitszufriedenheit.

Mit einer BGF sind Sie in der Lage die Krankenstände zu verringern. Die Zielsetzung ist, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu vermeiden und dadurch den Arbeits- und Gesundheitsschutz zu verstärken. Eins ist gewiss, Vorsorge ist besser als Nachsorge. Mit einer BGF wird auch mehr Eigenverantwortung und Bewusstsein für die persönliche Gesundheit sichergestellt werden. Zudem ist die Außenwirkung nicht zu unterschätzen hinsichtlich Imagesteigerung und Attraktivität als Arbeitgeber.

Daher: „Ja, BGF lohnt sich!“

Aktionen



Wie erfolgreich die Bewältigung betrieblicher Anforderungen erfolgt, hängt in starkem Maße von den Ressourcen ab, die

dem Mitarbeiter während der Arbeit zur Verfügung stehen. Ressourcen sind für den Umgang mit belastenden Situationen und für die betriebliche Gesundheitsförderung von besonderer Bedeutung. So natürlich auch Sport, Bewegung und gesunde Ernährung.

Wir wissen, dass gerade im operativen Bereich die Mitarbeiter ständig in Bewegung sind, mehrere Kilometer am Tag laufen und schwere Lasten heben, tragen, ziehen und schieben. Dies ist eben eine einseitige Belastung. Genauso ist uns bekannt, dass einseitige Belastungen auch im administrativen Bereich bestehen. Nur die Auswirkungen sind unterschiedlich.



Im betrieblichen Alltag spielt das Erlernen von gesunden Bewegungsmustern eine große Rolle, wer sich während der Arbeit

gesund bewegt, hat die Chance weniger muskuläre Ungleichheiten aufzubauen, unterschiedlicher Muskelgruppen zu beanspruchen und Krankheiten vorzubeugen.

Wir zeigen Ihren Mitarbeitern und Kollegen direkt am Arbeitsplatz, was eine gesunde Bewegung während der Arbeit ist und bewirkt. Gezielte Übungen können in den Betriebsalltag leicht und unbemerkt integriert werden.

Die gesunde Bewegung am Arbeitsplatz allein ist ein erster guter Schritt. Gleichwohl hält eine ausgeglichene betriebliche Verpflegung Ihre Mitarbeiter und Kollegen fit und gesund.



In vielen Kantinen stehen in erster Linie Schnitzel mit Pommes, Schokoriegel und deftige belegte Brote auf dem Speiseplan. Ei-

gentlich ganz lecker, aber nicht gerade das richtige Mittagessen, um Kraft für den Arbeitstag zu tanken. Gerade Mitarbeiter aus dem operativen Bereich verrichten täglich körperliche Arbeit und brauchen mehr Energie und können deshalb auch deftigere Speisen essen. Doch auch das ist kein Freibrief für Pommes und Co. Große Portionen, falsche Gerichte sowie schwere Kost verursachen ein Völlegefühl und das Absinken der Leistungsfähigkeit. Eine durchdachte und gesundheitsorientierte Ernährung unterstützt unsere Leistungsfähigkeit und ist eine wichtige Grundlage zur Vorbeugung von Krankheiten.

Machen Sie mit!

Mit qualifizierten, gesunden und leistungsfähigen Mitarbeiter/n können Betriebe jede Herausforderung bewältigen. Rufen Sie uns einfach an, wir sind bereit das Thema mit Ihnen anzugehen.

Kontakt

Kristin Herold

Gesundheitswissenschaftlerin
(MPH)

Sportwissenschaften und
Pädagogik (M.A.)

☎ 030 315 82 563

☎ 030 315 82 400

k.herold@uve.de

**Anika Klug**

Dipl. Betriebswirtin (FH)

☎ 030 315 82 464

☎ 030 315 82 400

a.klug@uve.de



Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Impressum:



uve GmbH für Managementberatung

Kalckreuthstraße 4

10777 Berlin

V.i.S.d.P: Dr. Hamid Saberi