

Informationsunterlagen zu der Impulsveranstaltung

Wettbewerbsvorteil „Gesundheit“

- Wir bedanken uns herzlich!
- Der wirtschaftliche Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung **Seite 07**
- Gesundheitsressource „Führungskompetenz“ **Seite 36**
- Gestaltung: Räume schaffen Motivation und Produktivität“ **Seite 50**
- Gesunder Rücken **Seite 91**
- Entspannungstechniken **Seite 118**

Gelnhausen, den 06.Mai 2009

**Wir bedanken uns herzlich für Ihre Teilnahme
und die interessanten Gespräche!**

Ihr Callidita-GesundheitsWerk





Gesundheit im Unternehmen

Das Team

Callidita Ltd.

**Anja Buschmann
Dipl. Soz. Rolf Gärtner**

Callidita GesundheitsWerk

**Andrea Wagner, Innenarchitektin
Dr. Hedwig Stützel, Ärztin
Karin Ziemann-Aponte, Ärztin
Senta Heide, Gesundheitstrainerin**

Kontakt

**www.callidita.de
info@callidita.de
06058 / 906912 oder 0170 /486 1324
Rudolf-Walther-Strasse 1a
63584 Gründau**

Herzlich Willkommen zur Impulsveranstaltung:
„Wettbewerbsvorteil Gesundheit“



„Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, müssen wir zulassen, dass sich alles verändert.“

Giuseppe Tomasi di Lampedusa (1896-1957)

.....und auch, dass wir uns ändern !

Die Frage

**Was war für Sie der wichtigste Grund
uns heute hier zu besuchen?**

Die Übersicht

Was wir mit Ihnen heute erarbeiten und erleben wollen

Referate:

- Was ist eigentlich Gesundheit
- Fakten, Fakten, Fakten.....
- Bereiche der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Was erwarten Sie für sich von mehr „Gesundheit im Unternehmen“?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement – eine Führungsaufgabe
- Nutzen von „Gesundheit im Unternehmen“

Erlebens-Workshops:

- Verstehen und Erleben

Resümee:

- Zusammenfassung und Genießen

„Wettbewerbsvorteil Gesundheit“

Praxis und wirtschaftlicher Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung

Dr. Hedwig Stützel, Rolf Gärtner

Die These

„Gesunde Mitarbeiter = Gesundes Unternehmen“

Es geht im Kern also darum :

**Gesundheit auch in Betrieben
zu fördern und zu erhalten, weil wir
uns einen Nutzen davon versprechen.**

Die Definition

Definitionen des Gesundheitsbegriffes

Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1946:

"Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."

Der Weg zur gelebten Gesundheit I

Gesundheit: Eine Kompetenz und eine aktive Leistung

Salutogenese: Was hält mich gesund?

Der Blick zu den Gesundheitsressourcen

**Settingansatz: Menschen sind im Hinblick auf ihre Gesundheit
in ihren Lebensumständen zu betrachten**

Der Weg zur gelebten Gesundheit II

Deshalb bedeutet Gesundheit:

Verhaltensprävention (personenbezogen)

und

Verhältnisprävention (Arbeitsbedingungen)

Der Weg zur gelebten Gesundheit III

**Gesundheit ist das Resultat eines aktiven
Austauschprozesses mit der Umwelt**

**Gesundheit ist Voraussetzung für und Resultat
von Wohlbefinden und Leistung**

Der Handlungsbedarf

Was kann man also tun ?

Klassische Bereiche :

Ernährung - Gesunder Rücken - Stressbewältigung

Drei Kurse - und sonst?

Die Begriffe: BGM und/oder BGF?

Begriffsklärung...

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die an den Unternehmenszielen ausgerichtete:

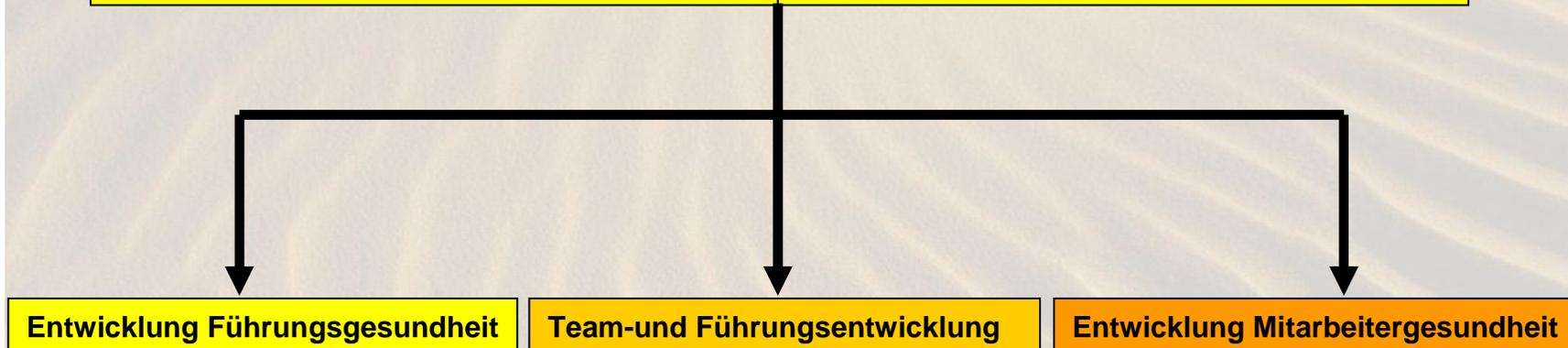
- Planung
- Durchführung
- Koordination
- Steuerung und
- Kontrolle

von Maßnahmen zur **betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)**

... und Voraussetzung für ein erfolgreiches Gesundheitsprojekt

Projektaufbau: Gesundes Unternehmen

Gesundheit im Unternehmen ist eine Führungsaufgabe!



Die Investition

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine ertragssteigernde, mittel- und langfristige Investition!

Mögliche Investitionsunterstützung

- gesetzliche Krankenkassen
- seit 2009 steuerliche Absetzbarkeit 500 €/Mitarbeiter
- allgemeine Beratungsförderung

Die Fakten

Fast 77% der gemessenen Arbeitsunfähigkeit entfallen auf nur sechs Krankheitsgruppen:

- Muskel-Skelett-System 26%
- Atmung 15%
- Verletzungen und Vergiftungen 15%
- Psychische Störungen 9%
- Verdauung 6%
- Kreislauf 5%

(BKK-Gesundheitsreport 2008)

Der Ursachenkomplex

Ernährung

- ☹ Deutschland ist das „dickste Land“ Europas
- ☹ Krankhafte Fettsucht (Adipositas) führt zu vielen Erkrankungen im Bereich des Muskelskelettsystems, Herzkreislaufsystems und zu Diabetes.

(Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO), 2007)

Der Ursachenkomplex

Rückenschmerzen

- ☹️ Hauptursachen sind psychische Belastungen (Stress), Bewegungsmangel und Übergewicht
- ☹️ Der Barmer Gesundheitsreport 2007 weist erstmals einen direkten Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Rückenerkrankungen

(BKK Gesundheitsreport 2007)

Der Ursachenkomplex

Stressbelastung

- ☹ „Seelische Krankheiten prägen das Gesundheitsgeschehen“

(Titel des BKK-Gesundheitsreports 2008)

- ☹ In Deutschland ist jede 4. Führungskraft schon im oder kurz vor der Stressfolgeerkrankung „Burn-Out“

(StepStone Studie 2007).

- ☹ Die durchschnittliche Dauer bei psychischen Erkrankungen bis zum Eintritt der Berufsunfähigkeit beträgt 7 Jahre.

(Barmer Gesundheitsreport 2007)

- ☹ Dauerstress führt zu Demotivation

(Psychonomics-Studie des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Dezember 2007)

Der Ursachenkomplex

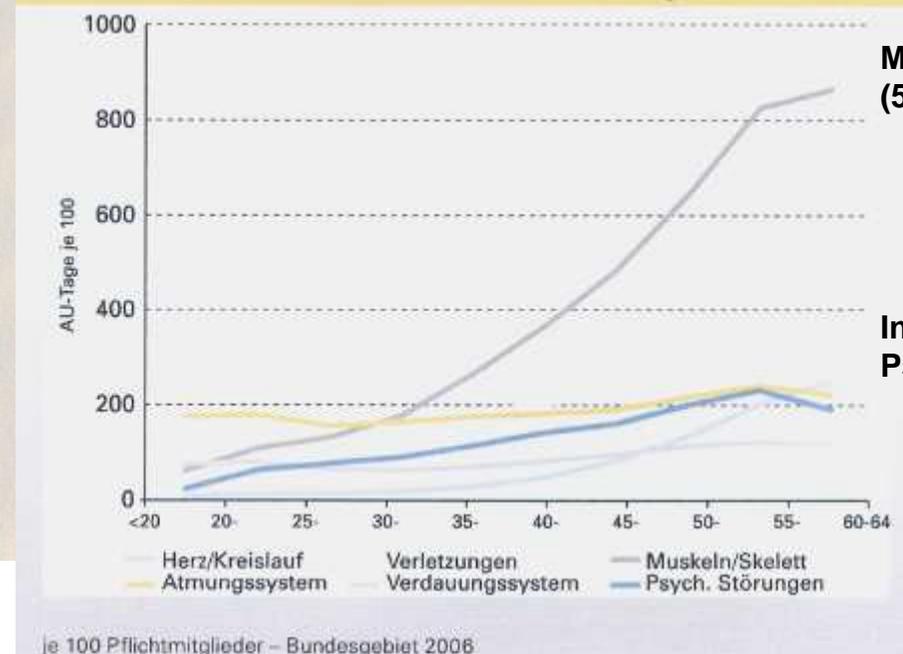
Altersstruktur

☹ Im Jahr 2012 sind 50% aller Mitarbeitenden älter als 50 Lebensjahre

(Green Paper on Demographic Change DG EMPL/E/1 J-27 01/122 European Commission)

Schaubild 15.2

Arbeitsunfähigkeit nach Alter und Krankheitsarten (Tage)



**Muskel-Skelett-Erkrankungen
(58% Rückenbeschwerden)**

**Infekte
Psychische Störungen**

(BKK Gesundheitsreport 2007)

Die Kosten

Kosten von Fehlzeiten

- Fehlzeitenquoten sind berufsgruppen- und altersabhängig
- Durchschnitt ca. 5 – 26 Tage pro Jahr und Mitarbeiter
- Bei einem Produktionsausfall von 400,00 € / Tag entstehen deutschen Unternehmen jährlich wirtschaftliche Schäden in Höhe von mehreren 100 Milliarden €.

(AOK-Dokumentation: Wirtschaftlicher Nutzen von BGF aus Sicht von Unternehmen 2005)

Die Kosten

Kosten von Fehlzeiten

- Zusätzlich entstehen Lohnfortzahlungskosten
- 22 % der Mitarbeitenden sind sehr unmotiviert
- Unmotivierte Mitarbeiter fehlen durchschnittlich 17 Tage, motivierte Mitarbeiter nur 7 Tage !!!

(Studie Marktforschungsinstitut Demoscope 2005)

Die Kosten

Präsentismus

Die Fehlzeiten sind auf einem niedrigen Niveau. Da auch kranke Mitarbeiter zur Arbeit kommen sind diese zwar anwesend, aber nicht (voll) leistungsfähig.

Dadurch entsteht weiterer erheblicher wirtschaftlicher Schaden. Fachleute gehen davon aus, dass die Produktivität bei nur 60 –70 % liegt.

(Globale Produktivitätsstudie 2004 von Proudfoot Consulting)

Die Kosten

Personalfluktuatation

Ein zunehmender Kreis leistungsfähiger Mitarbeiter legt immer mehr Wert auf Work-Life-Balance.

Für die Unternehmen gilt es für diese Leistungsträger als Arbeitgeber attraktiv zu werden bzw. zu bleiben.



(Deutsche Gesellschaft für Personalführung DGPF).

Nutzen von BGM/BGF für Unternehmen

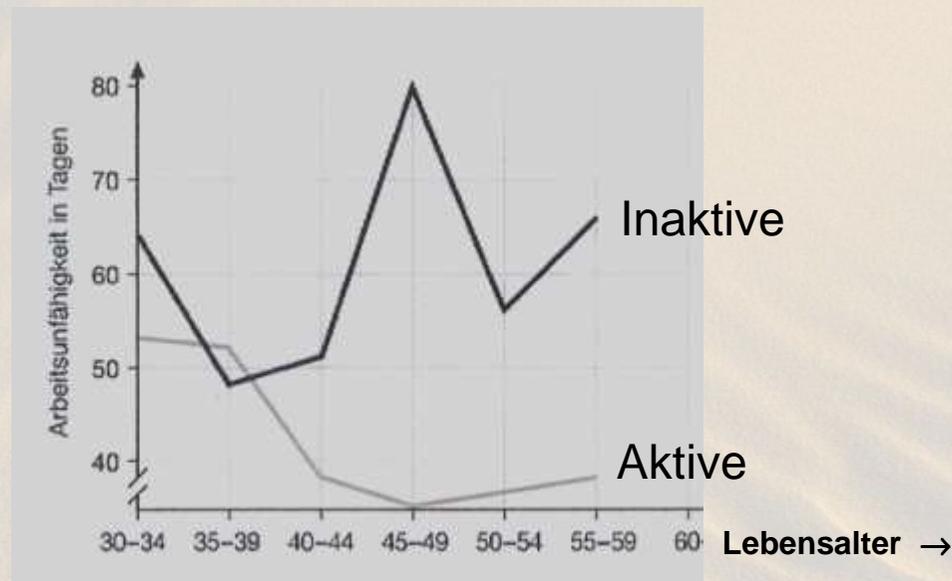
Nutzen I : Verringerung von Fehlzeiten und Krankheitskosten

- ✓ Programme zur BGF führen nachweislich zu einer Reduktion von Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Das beweisen alle **14 Evaluationsstudien** zu BGF-Programmen.
- ✓ Es ergaben sich Verringerungen von Fehlzeiten von 12 % bis 36%
- ✓ Daraus ergaben sich Kosteneinsparungen der Krankheitskosten um 34 %

Nutzen von BGM/BGF für Unternehmen

Beispiel

Mitarbeitende, die sich **regelmäßig aktiv bewegen** (Walking, Wandern, Spazieren usw.), haben erheblich weniger Krankentage als inaktive Mitarbeiter:



Kommentar: AU auf 1000 Arbeitstage

(Israel S., Technischer Fortschritt und Bewegungsmangel 1995)

Nutzen von BGM/BGF für Unternehmen

Nutzen II : Senkung der Gesundheitsrisiken / Prävention

Durch medizinische Check-ups innerhalb von BGF-Programmen lassen sich Gesundheitsrisiken senken:

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Diabetes
- vor allem für Herz-Kreislaufkrankungen senken

(Erhebung der Check-up AG 1998-2000).

Nutzen von BGM/BGF für Unternehmen

Nutzen III : Gesundes Betriebsklima - positives Arbeitgeberimage

- **Mitarbeiterzufriedenheit**
- **Mitarbeiterengagement**
- **Kundenzufriedenheit**

Gesundheitsfördernde Unternehmenskultur macht Arbeitgeber attraktiv für leistungsfähige Mitarbeiter / Bewerber.

(Barmer Gesundheitsreport 2007)

Nutzen von BGM/BGF für Unternehmen

Nutzen IV : Vermeidung und Reduzierung von plötzlichen langfristigen Ausfällen von Leistungsträgern

- Dies führt oft zum „Bazillus „Burn-Out“

Der Nutzen von BGF für die Mitarbeitenden

- **Steigerung des individuellen Wohlbefindens**
- **Verbesserte Stressbewältigung /- Resistenz**
- **Höhere Arbeitszufriedenheit**
- **Weniger Krankheiten und Infekte**
- **Motivation und emotionale Bindung**
- **Eigenverantwortliche Prävention durch Gesundheitswissen**



Der Nutzen von BGM/BGF in Zahlen

BGF ist eine wirtschaftliche Notwendigkeit

Wissenschaftliche Studien belegen:

BGF macht sich bezahlt

Die berichteten Werte für den Return on Investment (ROI) liegen zwischen 1:2,3 und 1:10,1.

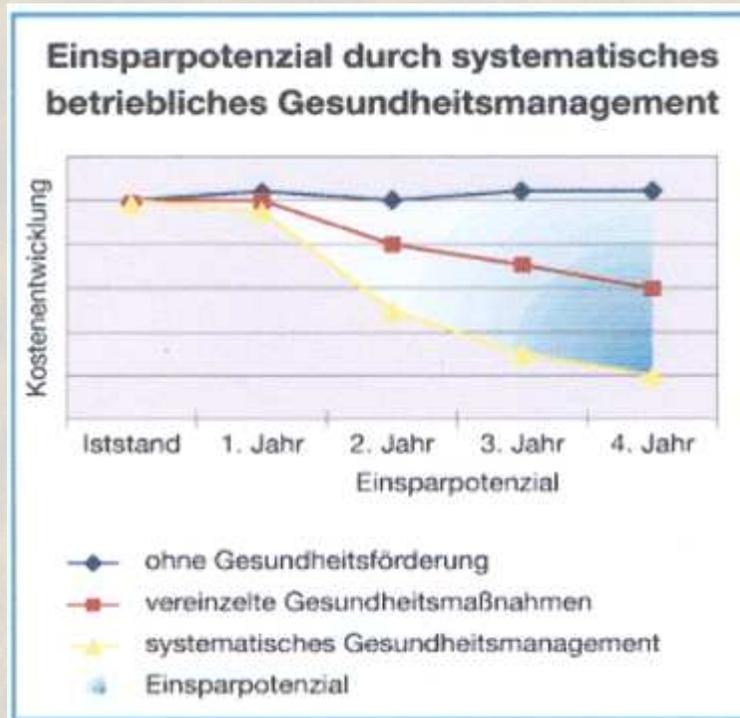
Bei 131 Firmen aller Branchen verringerten sich die Fehltage um durchschnittlich 2,7 Tage.

(AOK-Dokumentation: Wirtschaftlicher Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung aus Sicht von Unternehmen 2005)



Der Nutzen von BGM/BGF in Zahlen

Nachhaltigkeit und systematische BGF führen zum Erfolg



Quelle: Skolamed



Das Ergebnis

„Gesunde Mitarbeiter = gesundes Unternehmen“

Eine Unternehmensführung, die sich an Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung orientiert, trägt zu folgenden Ergebnissen bei:

- ☺ **Mitarbeiterzufriedenheit / - Engagement**
- ☺ **Kundenzufriedenheit**
- ☺ **Fehlzeitenreduktion / Kosteneinsparung**
- ☺ **Wachsende Produktivität**
- ☺ **Positive Entwicklung betriebswirtschaftlicher Ergebnisse**

(BKK Gesundheitsreport 2007)

Projektaufbau: Gesundes Unternehmen



Wir begrüßen Sie zum Workshop:

**„Gesundheitsressource
Führungskompetenz“**

Anja Buschmann, Rolf Gärtner

Gelnhausen, den 06.Mai 2009

Aufgabenstellung:



- alle haben jeweils einen Finger jeder Hand unter der Stange
- Stange auf Schulterhöhe anheben
- und um eine Stangenlänge ablegen

danach Austausch

Das Engagement deutscher Beschäftigter

Aktiv-Engagierte (Identifikation, hohe Bindung)	31 %
Passiv-Zufriedene (Mitmachen, Stagnation)	37 %
Akut-Unzufriedene (innere Kündigung)	18 %
Desinteressierte (Arbeit ohne große Bedeutung)	14 %



(Quelle: Unternehmenskultur, Arbeitsqualität und Mitarbeiterengagement in den Unternehmen in Deutschland – Ein Forschungsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Dezember 2007)

Einfluss der Führung auf die eigene und die Mitarbeitergesundheit:

Die Führungskraft als Stressor:

- Unklare Kommunikation
- Unklare Vorgaben und Zielvereinbarungen
- Missachtende Haltung zu Mitarbeitern und ihren Arbeitsergebnissen
- Mangelhafte Information über Planungen und Veränderungen

Missachtung von Arbeitsschutz und Ergonomie

Krankmachende Arbeitsgestaltung

- Monotone Arbeitsgestaltung
- Über- oder Unterforderung
- Unbeeinflussbarkeit der Tätigkeit

Nicht leistungsgerechte Entlohnung



Was bewirkt Unternehmenskultur?



„Es konnte gezeigt werden, dass die einzelnen Aspekte der Unternehmenskultur in Kombination bis zu 31 Prozent des finanziellen Unternehmenserfolgs erklären.“



Die wichtigsten Treiber für Mitarbeiterengagement:

- | | |
|---|----|
| • Teamorientierung („Wir-Gefühl“) | 70 |
| • Fairness (Vollwertiges Mitglied) | 65 |
| • Förderung (Wertschätzung) | 63 |
| • Fürsorge (Interesse an Person) | 62 |
| • Führung: Kompetenz (Kompetente Leitung) | 60 |
| • Führung: Integrität (Vertrauen) | 60 |
| • Veränderungsfähigkeit & Innovation (Fähigkeiten entwickeln) | 60 |

Was ist eigentlich Unternehmenskultur?

„Unternehmenskultur kann als das System grundlegender Überzeugungen und der damit verbundenen Werte und Normen verstanden werden, die das sichtbare Verhalten der Beschäftigten in einem Unternehmen bestimmen.“
(Studie zur Unternehmenskultur)

Unternehmenskultur zeigt sich vor allem in:

- Mitarbeiterorientierung
- Kundenorientierung
- Qualitätsorientierung
- Leistungsorientierung

Wie funktioniert Unternehmenskultur?

Verhaltensergebnisse

- Sichtbar, interpretationsfähig



Werte und Normen

- Unsichtbar, artikulierbar

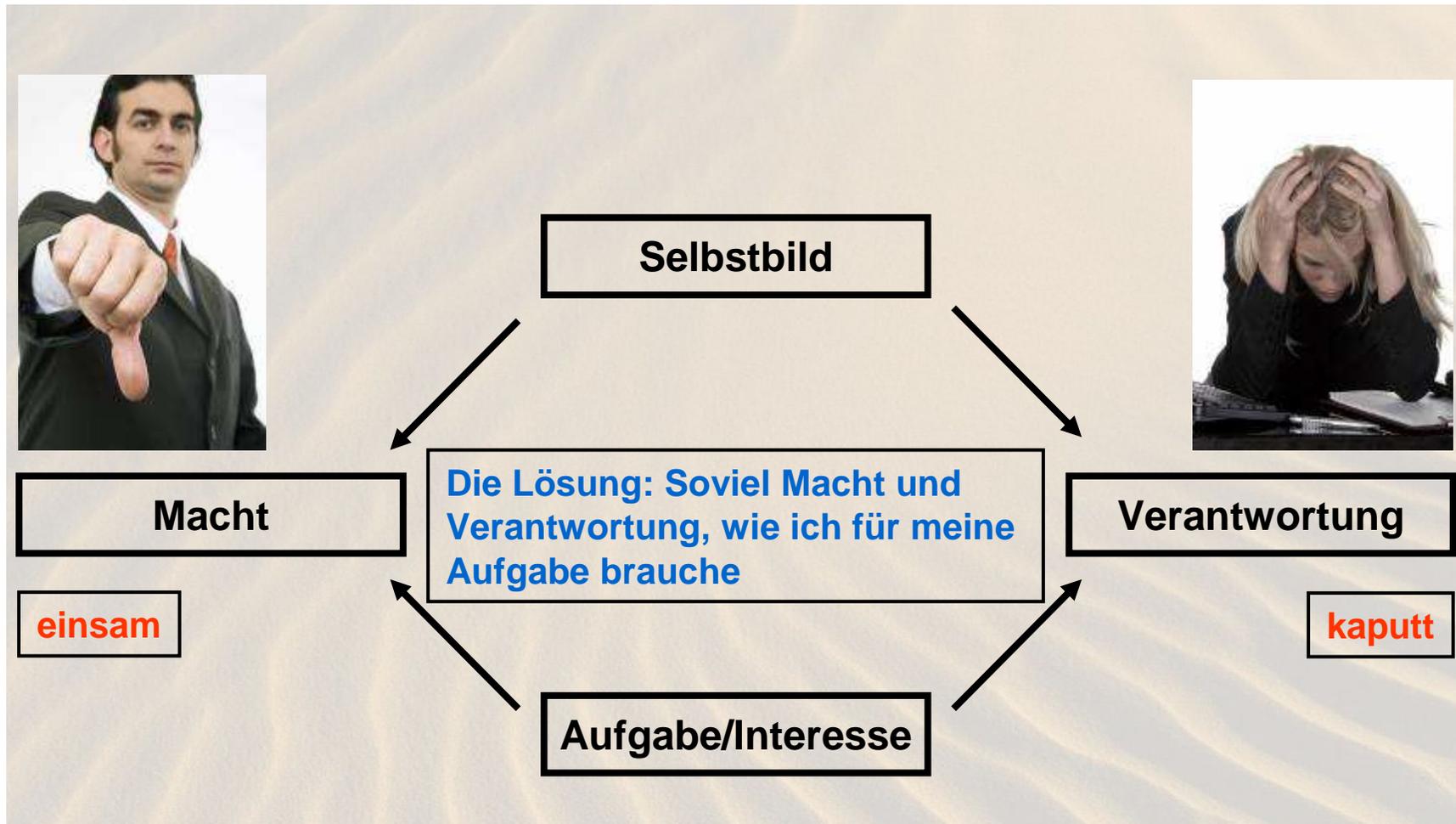


Fundamentale Annahmen

- Unsichtbar, nicht reflektierte Gewohnheiten und Emotionen



Macht und Verantwortung



Gesunde Führung

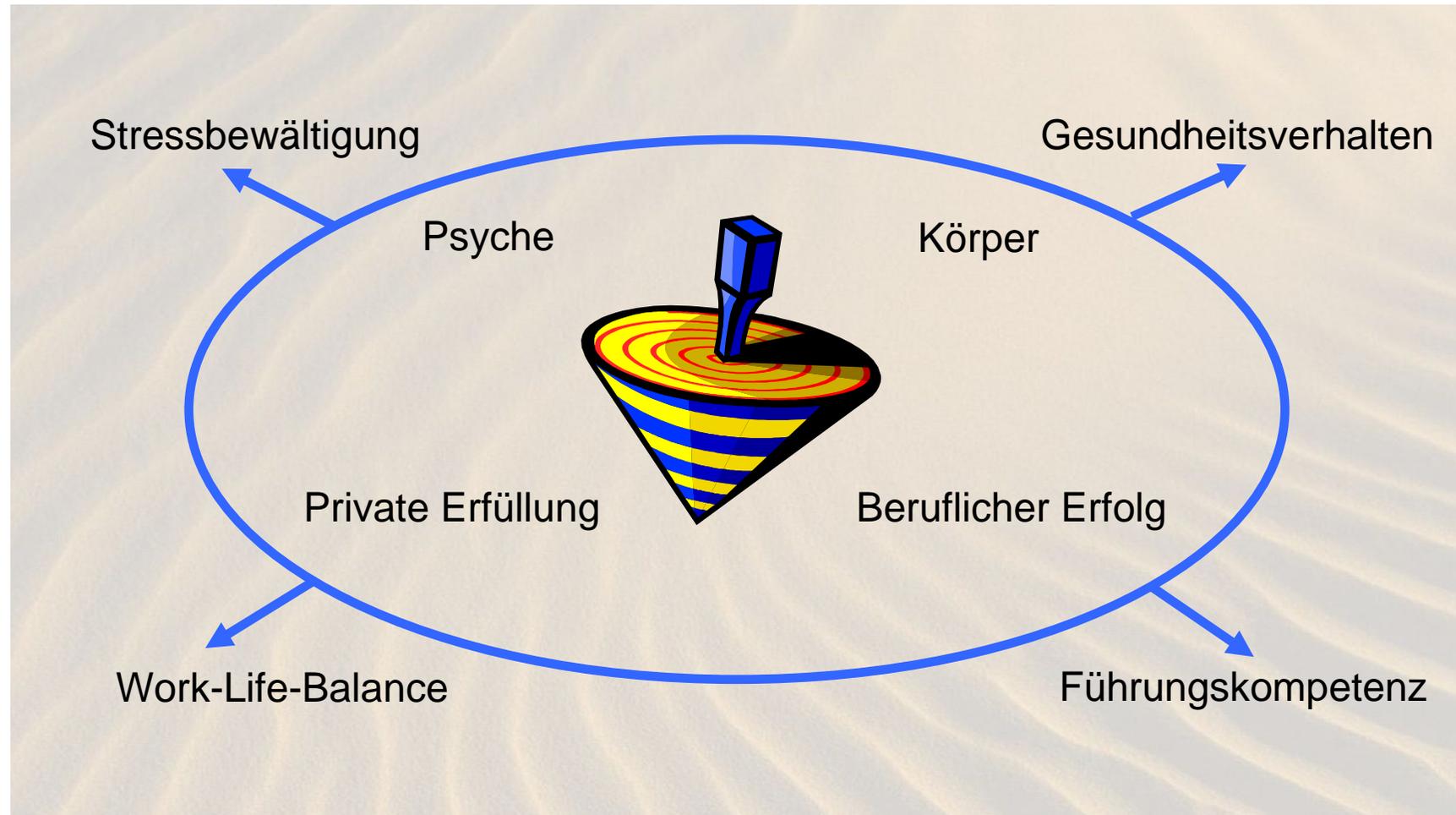
Was braucht ein Führungskraft, die gesund führt?

- **Eigenachtsamkeit und –sensibilität**
- **Innere Ausgeglichenheit, realistisches Selbstbild**
- **Inneres Bekenntnis zur Führungsaufgabe und -verantwortung**
- **Kommunikationsfähigkeit und Gesundheitsblick auf die Mitarbeiter**
- **Führungswissen zur Gesundheit**

Formelles Führungsverhalten ist wenig nachhaltig und anstrengend.



Der Balanceakt der Führungskraft



Verbesserung der Unternehmenskultur I

Produktivitätssteigerung:

(Beispiel: Maschinenbau, 130 Mitarbeiter, 12 Mio. Umsatz, 800.000 Gewinn)

Die Gruppe der 87% nicht motivierter Mitarbeiter wird 5 % produktiver

130 MA x 0,87 = 113 Mitarbeiter werden um 5 % produktiver

Ergibt eine Produktivitätssteigerung von 5,6 Mitarbeitern

5,6 Mitarbeiter x 220 Tage x 420 € =

517.440 €



Verbesserung der Unternehmenskultur II

Gewinnsteigerungen pro Jahr:

Beispiel : BASEX-Studie, USA

13 % Produktivitätsverlust durch „Multitasking“ (geistiger Rüstwechsel)

Verbesserung um 3 % „Rüsto Optimierung“ **360.000 €**

Beispiel: MBB-Consult-Studie, Düsseldorf

Führung mit Zielvereinbarung spart 1,7 Fehltage **92.820 €**



Motivation - unbezahlbar

CALLIDITA

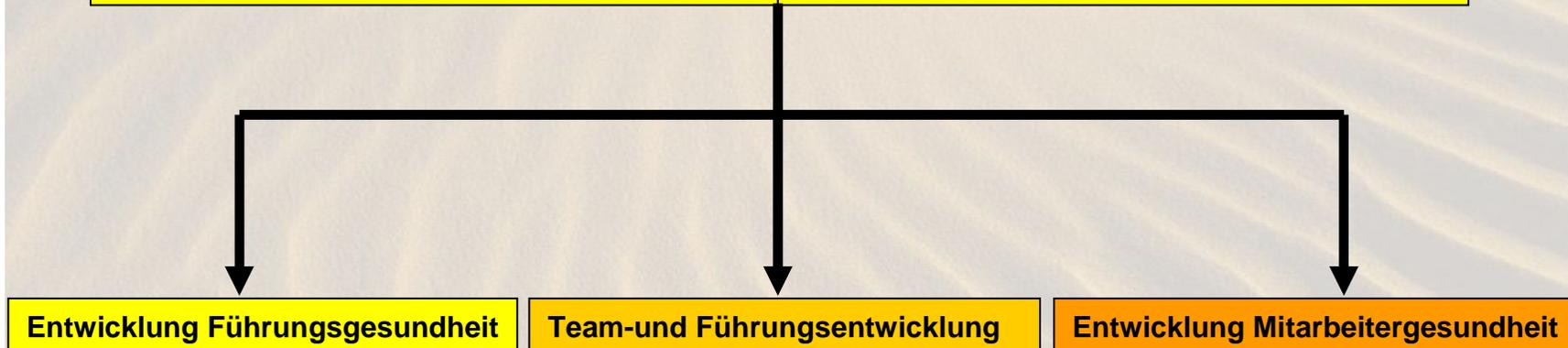
Gesundheit im Unternehmen

- Glück
- Teamerlebnis
- Finanzieller Nutzen
- Erfolge feiern

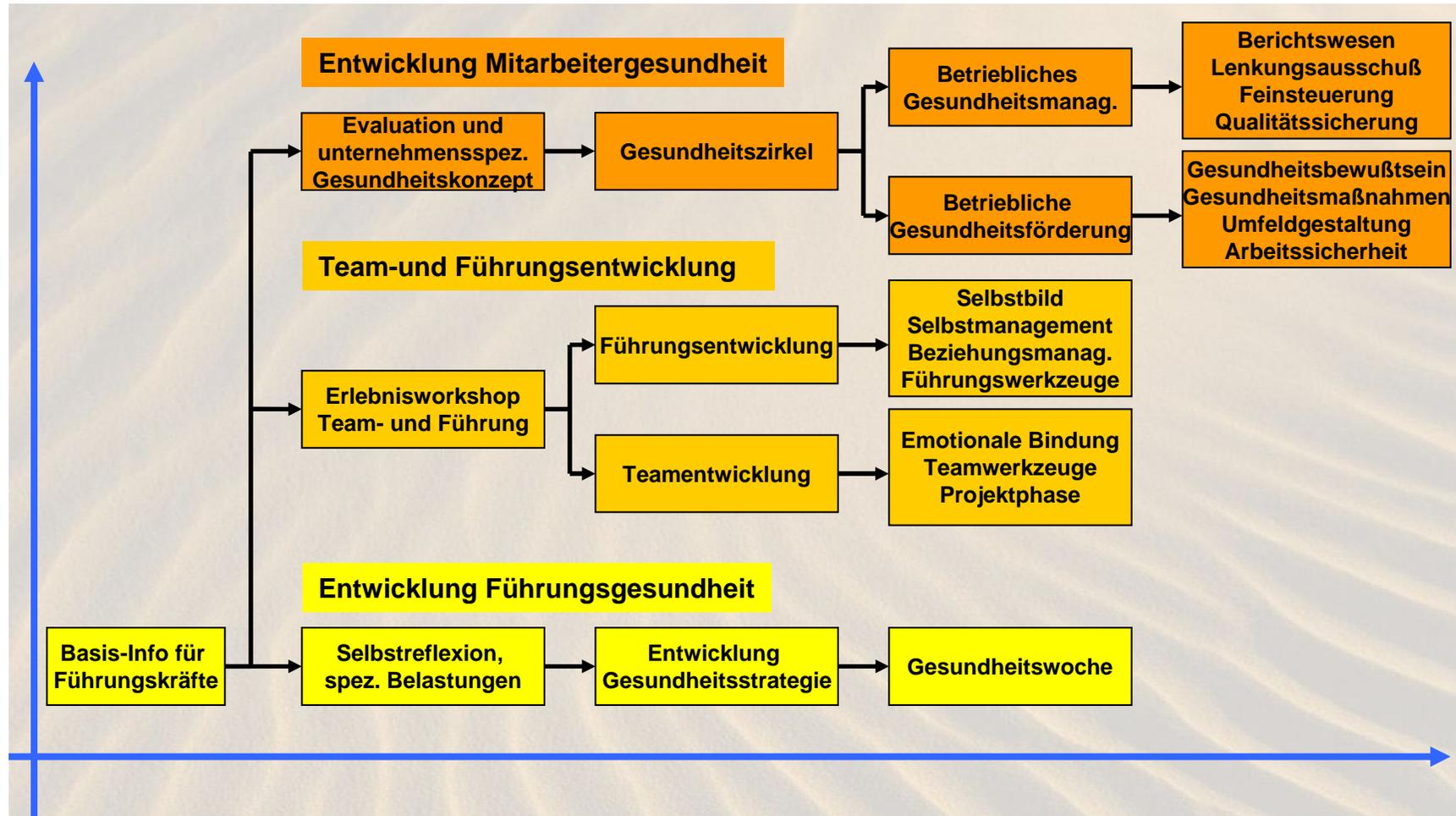


Projektaufbau: Gesundes Unternehmen

Gesundheit im Unternehmen ist eine Führungsaufgabe!



Projektaufbau: Gesundes Unternehmen



„Räume schaffen Motivation und Produktivität „

**Impulsveranstaltung „Wettbewerbsvorteil Gesundheit
Main-Kinzig-Kreis
Gelnhausen, den 06.Mai 2009**

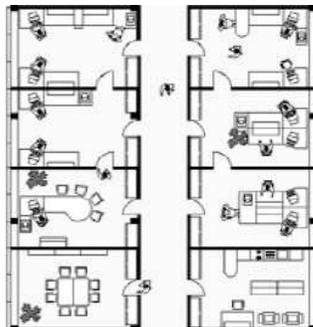
Der Büroarbeitsplatz

Büro im Wandel

Büro ist heute unabhängig
von Ort und Zeit,
es ist immer und überall,
dort wo man vernetzt ist

- Nomadisierung
- New Work
- Desksharing
- Virtuelles Büro
- Office 21
- Open space
- Thinktanks

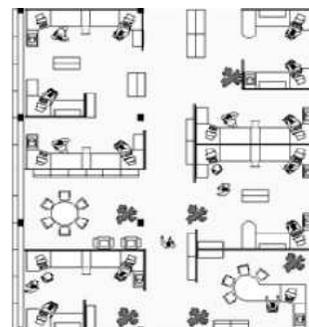
Büro im Wandel



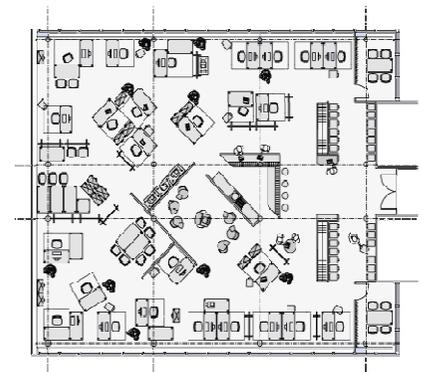
Zellenbüro



Kombibüro

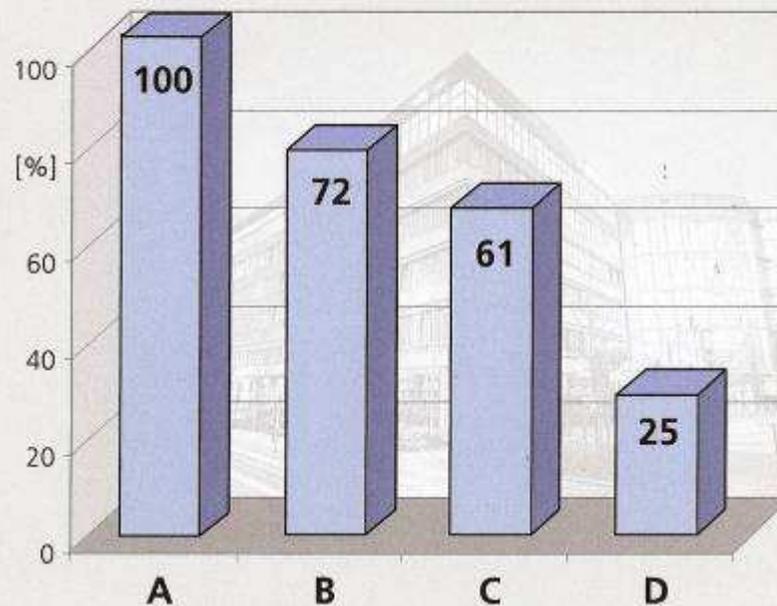


Gruppenbüro



Großraum

Nutzungsintensität von Bürogebäuden



- A** Maximal mögliche Nutzungszeit eines Bürogebäudes (365 Tage x 24 Std. = 8.760 Std./Jahr)
- B** Nutzungszeit bei 5-Tage-Woche (6.264 Std./Jahr)
- C** Nutzungszeit nach Abzug von Urlaub und Feiertagen (5.328 Std./Jahr)
- D** Nutzungszeit bei 10-Stunden-Tag (2.220 Std./Jahr)

Der Büroarbeitsplatz

Modellrechnung

Flächenbedarf für verschiedene Bürokonzepte



Bürokonzept	Zellenbüro	Gruppenbüro	Desksharing
[m ² HNF]	367	367	367
[Mitarbeiter]	24	32	40
[Arbeitsplätze]	24	32	28
[m ² / MA]	15,3	11,5	9,2

Sharingrate 70% 1:1,4

Der Büroarbeitsplatz

Büro im Wandel

Zukunft des Büros =
Anstieg gemeinschaftlich genutzter Flächen

Anteil der Arbeitszeit, der im Durchschnitt
für Besprechungen aufgewendet wird:

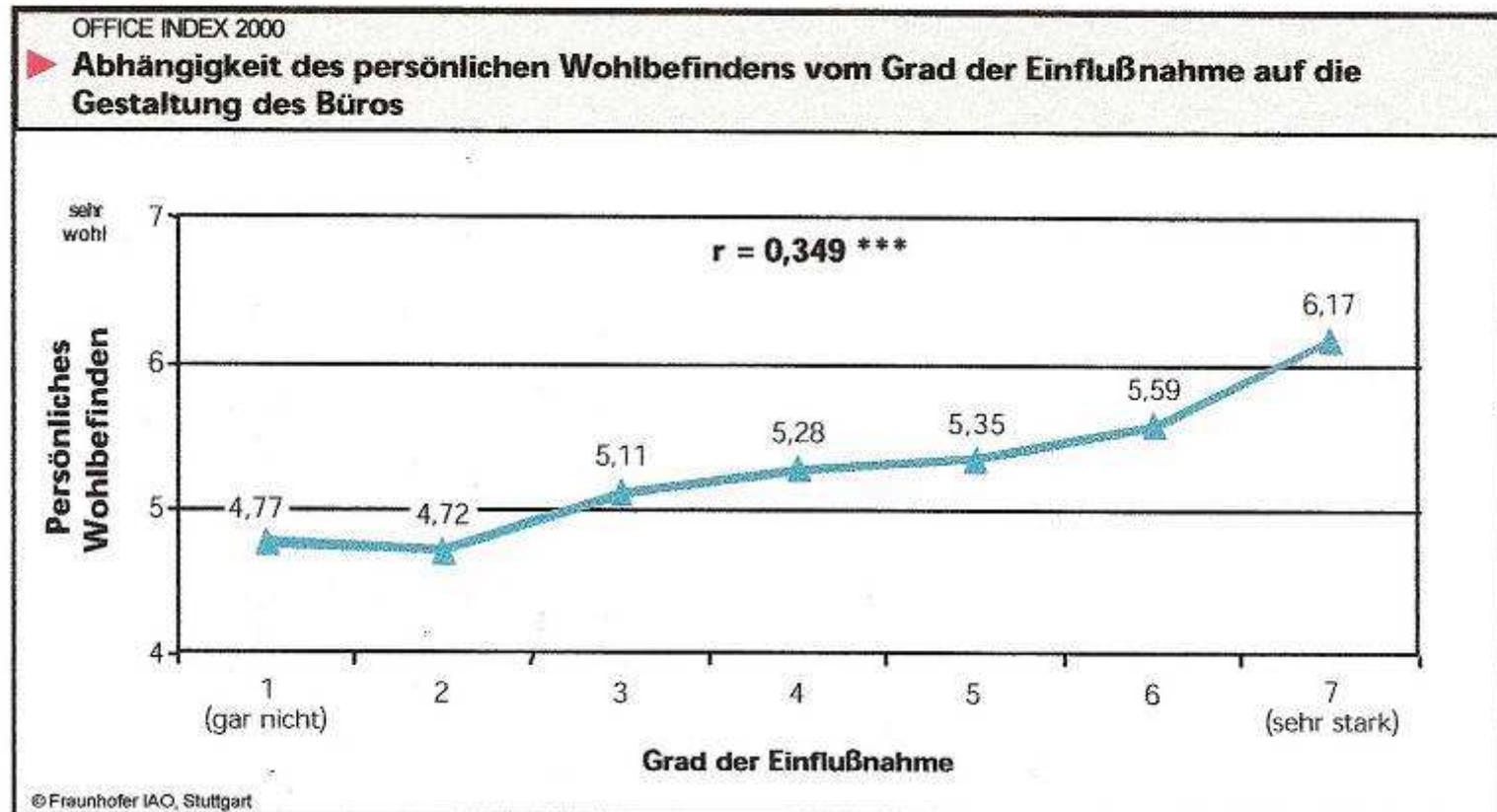
- 25% Mitarbeiter allgemein
- 50% im mittleren Management
- 75% im Topmanagement

Der Büroarbeitsplatz

Büro im Wandel

Das Büro als reales Gebäude ist wichtiger denn je.

- Es dient der Identifikation
- Es bildet die „Homebase für den „nomadisierenden Mitarbeiter“
- Es sorgt für Kommunikation
- Es schafft emotionale Bindung und Zugehörigkeit

Einflussnahme und Wohlbefinden

Der menschliche Faktor

**„we shape the things we build-
thereafter they shape us “**

Der Raum der uns umgibt
hat ganz unmittelbar
Einfluss auf unser Leben

- Wohlbefinden
- Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität

Der menschliche Faktor

Ergonomie



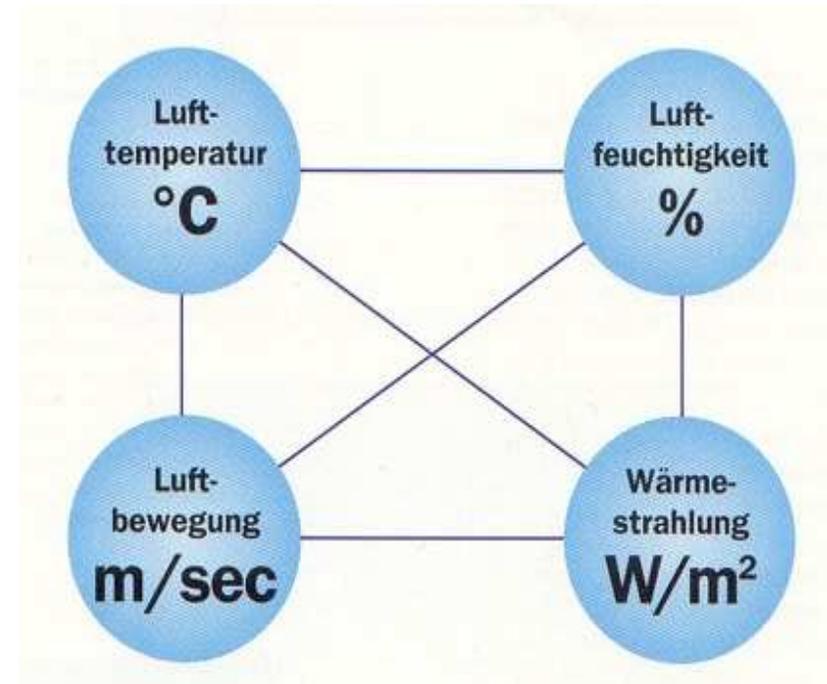
Der **richtige Stuhl** braucht:

- eine neigbare Rückenlehne, bis mindestens unter die Schulterblätter
- eine Rückenlehne, deren Bewegungswiderstand sich individuell auf das Gewicht einstellen lässt
- eine Rückenlehne mit integrierter Stütze für den Lendenwirbelbereich
- eine neigbare Sitzfläche, die auf Haltungswechsel reagiert, z.B. beim Zurücklehnen leicht nach oben kippt
- eine Synchronmechanik, die in jeder Sitzposition Rückenlehne und Sitzfläche in einem idealen Winkel hält
- eine Sitzfederung, die beim Hinsetzen die Wirbelsäule abfedert

Physikalische Komponenten

Lüftung / Klima

„Behaglichkeit“
Die Behaglichkeit ist abhängig von
4 Klimafaktoren und
deren optimalem Zusammenspiel



So wenig Klimatisierung wie möglich- so viel wie nötig

Physikalische Komponenten

Licht

Licht ist mehr als Sehen

Licht ist der wichtigste Zeitgeber der inneren Uhr.
Im Laufe der Evolution hat sich der Mensch der natürlichen Dynamik des Tageslichts angepasst.

Die meisten Menschen arbeiten in Innenräumen.
Sie verbringen dabei in ihrem Arbeitsleben
ca. 80.000 Stunden in Büroräumen.

Physikalische Komponenten

Licht

Licht wird individuell wahrgenommen:

- abhängig von der jeweiligen Sehaufgabe
- abhängig vom Alter
- abhängig von der Tagesform

Typische Beleuchtungsstärken:

- Sonniger Tag : ca. 100.000 lx
- Bedeckter Himmel: ca. 10.000 lx
- Bürobeleuchtung: ca. 500 lx

Im Warmtonbereich genügt wenig Licht

Im Kalttonbereich wird viel mehr Licht benötigt

Kerze: ca. 1lux

Novembertag: ca.10.000 lux

Physikalische Komponenten

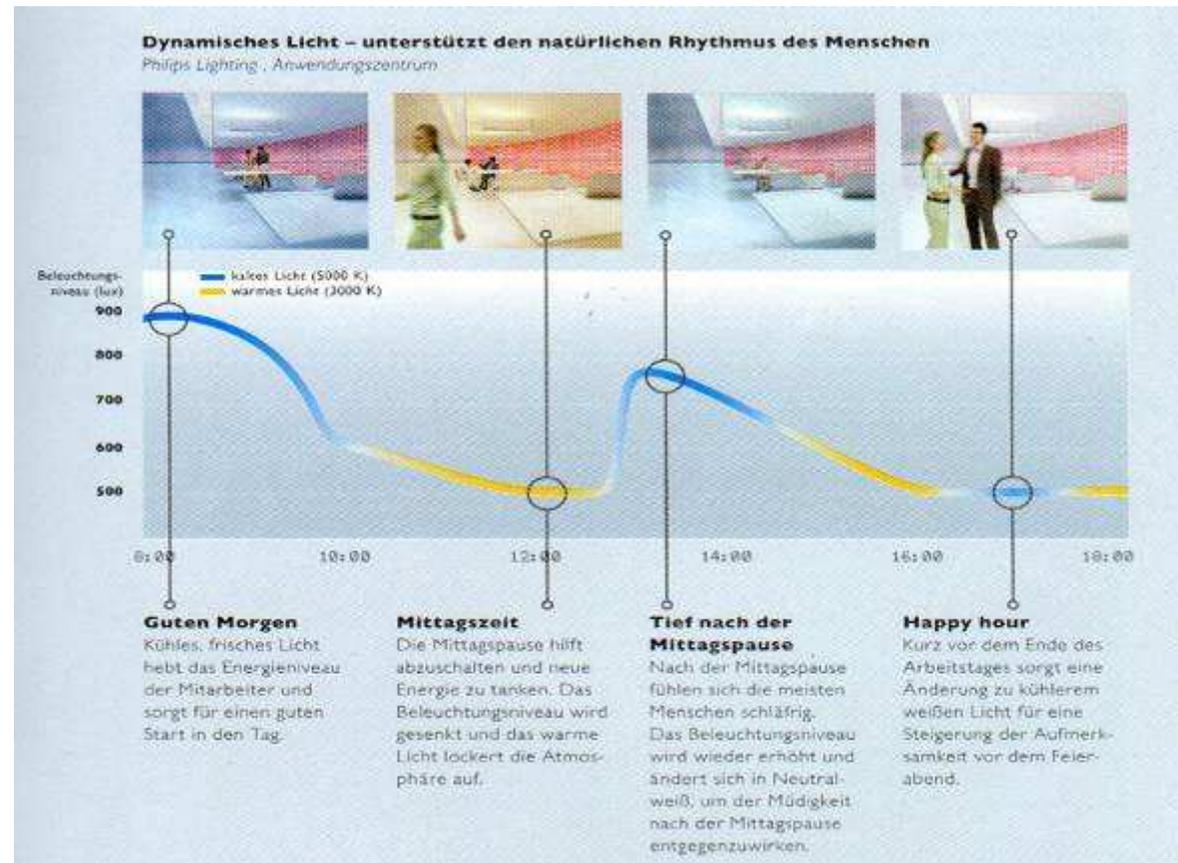
Licht



Hell aber einheitlich
Novembertag- 10.000 lx und doch zu dunkel

Physikalische Komponenten

Licht



Die Dynamik kann gezielt eingesetzt werden, um z.B. gegen den Energieabfall am Mittag oder in der Nacht zu wirken

Physikalische Komponenten

Akustik

Das Gehör schaltet nie ab

Im Gegensatz zum Gesichtsfeld (180 °)
können unsere Ohren Schall
aus allen Richtungen aufnehmen.

Wir sind in der Lage das Geräusch

- zu erkennen
- seine Richtung zu bestimmen
- den ungefähren Abstand zur
Geräuschquelle abzuschätzen

Physikalische Komponenten

Akustik

Schalldämmung -Schallabsorption

Schalldämmung :

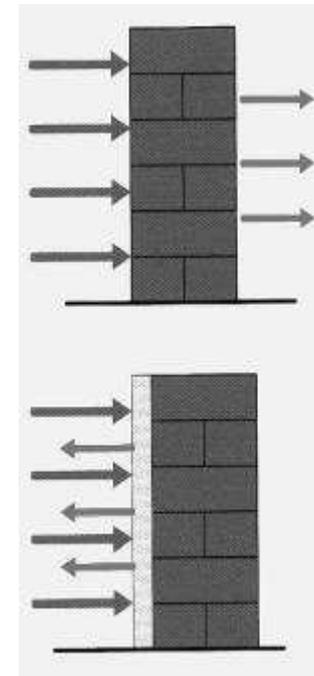
wie viel Schall kommt im Nebenraum an ?

entscheidend für die bauliche Ausbildung von Trennwänden

Schallabsorption:

wie viel Schall wird in den Raum zurück geworfen ?

entscheidend für die Oberflächenausbildung



Physikalische Komponenten

Akustik

Schall entsteht, indem die Partikel
in einem Medium
in Bewegung gebracht werden.

Er bewegt sich durch das Medium Luft
Die Schallgeschwindigkeit ist abhängig von der Dichte der Moleküle

In unterschiedlichen Medien kommt Schall unterschiedlich schnell voran:

- in Luft : ca. 340 m/sec in kalter Luft wird Schall langsamer
- in Wasser: ca.1480 m/sec
- In Beton : ca. 4000 m/sec
- in Eisen: ca. 5800 m/sec

Im Vakuum herrscht absolute Stille- Starwars Fehler

Physikalische Komponenten

Akustik

Sprachverständlichkeit

A—E—I—O—U

Frequenzbereiche:

Vokale (A E I O U) : ca. 250 - ca. 2.000 Hz
Stimmhafte Konsonanten (B D G V...) : ca. 250 - ca. 4.000 Hz
Stimmlose Konsonanten (P K F T.....) : ca. 2.000 - ca. 8.000 Hz

Um Sprache klar und deutlich zu verstehen muss der gesamte Frequenzbereich 125- 8.000 Hz ungestört wahrgenommen werden !

Vokale = Lautstärke
Konsonanten= Informationen

Physikalische Komponenten

Akustik

Sprachverständlichkeit und Nachhall

Lange Nachhallzeit (Echo) =
das gesprochene Wort hat
nicht die Zeit zu verklingen
bevor das nächste Wort
den Zuhörer erreicht.

- Je kürzer die Nachhallzeit
desto besser die Sprachverständlichkeit
- In einem halligen Raum werden
die Konsonanten durch Vokale überdeckt.

Physikalische Komponenten

Akustik

Sprachverständlichkeit

Bei vielen Hörschädigungen
(z. B.: bei Altersschwerhörigkeit)
gehen Frequenzen verloren

Teile der Information fehlen

Die Konsonanten verschwinden und
die Sprachverständlichkeit nimmt ab-

Lautstärke erhöht die Verständlichkeit nicht.

Richtlinien

Richtlinien

Der Maßstab ist der Mensch

- Landesbauordnungen
- Unfallverhütungsvorschriften
- Geschäftshausverordnung
- Treppenrichtlinie
- DIN
- EU Normen
- Technische Regeln
- VOB
- EU Richtlinien

- Bildschirmarbeitsplätze
- Garagenverordnung
- Abstandsflächen
- Vorbeugender Brandschutz
- Hochhausrichtlinien
- Barrierefreies Bauen

...

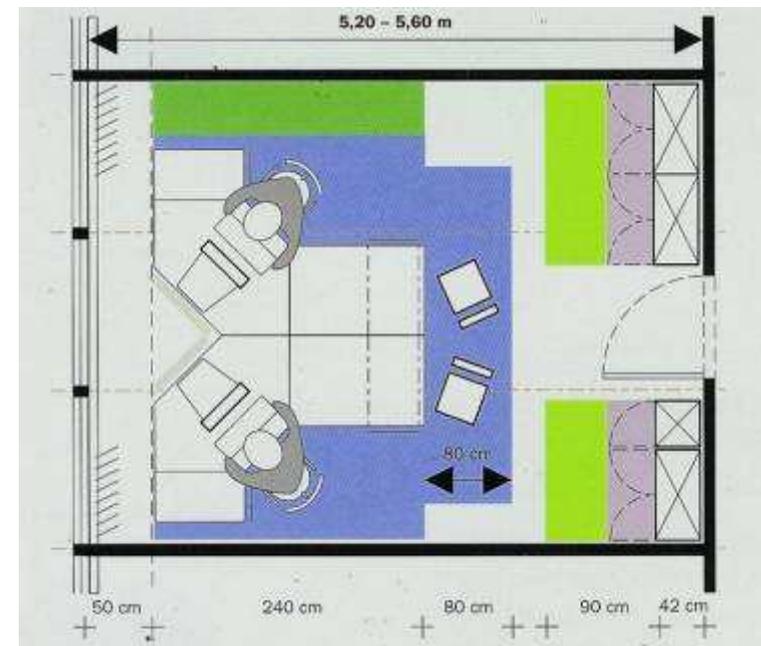
Richtlinien

CALLIDITA

Gesundheit im Unternehmen

Richtlinien

Abstandsflächen im Büro
„Flächennorm DIN 4534-1“



„the ageing workforce“

Barrierefreies Bauen

Längere Lebensarbeitszeit =
Bürogestaltung für ältere Mitarbeiter

- „universal Design“
- Verunsicherungsmomente:
Blau, Silber, Glanz=
Eis, Wasser und Bewegung
- Lichtverhältnisse:
Bedarf eines 60-jährigen =
das 10-fache eines 20-jährigen)
- Eingeschränkte Beweglichkeit

Visuelle Wahrnehmung

Komplexer Vorgang

Das Auge ist nur die Empfangsstation
Das Bild entsteht erst im Gehirn

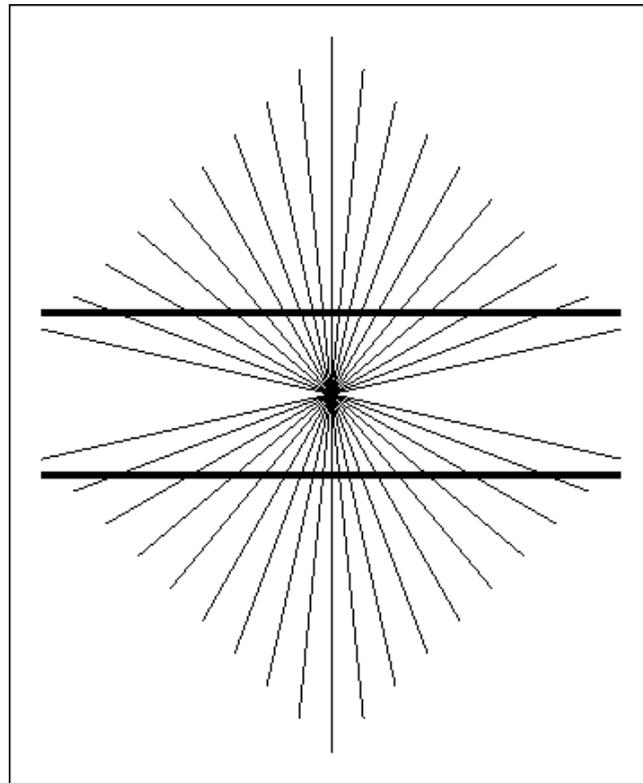
Sehen ist ein Lernprozess
ca. 80 % aller Informationen sind optisch

Erfahrung – Kontext - Interpretation - in Beziehung setzten...

Grundprinzipien der Raumgestaltung

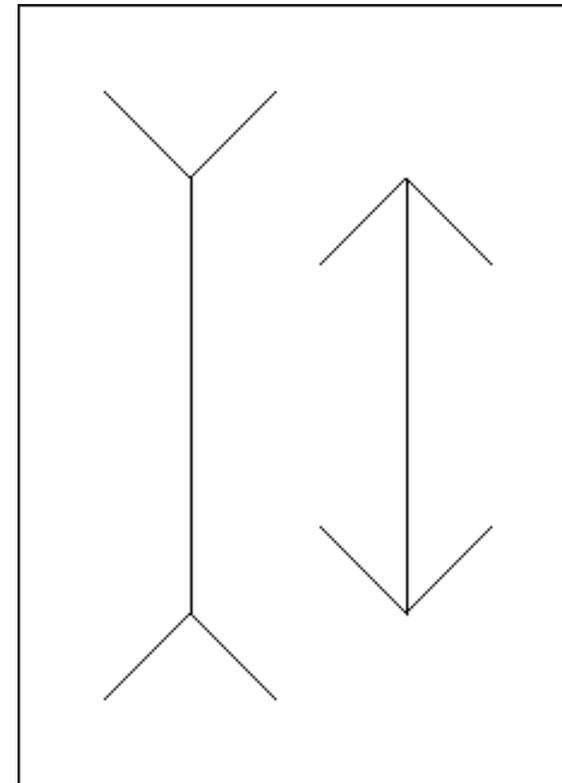
Das Auge und das Gefühl manipulieren

Optische Täuschungen



nach Hering

- Länge und Ausrichtung

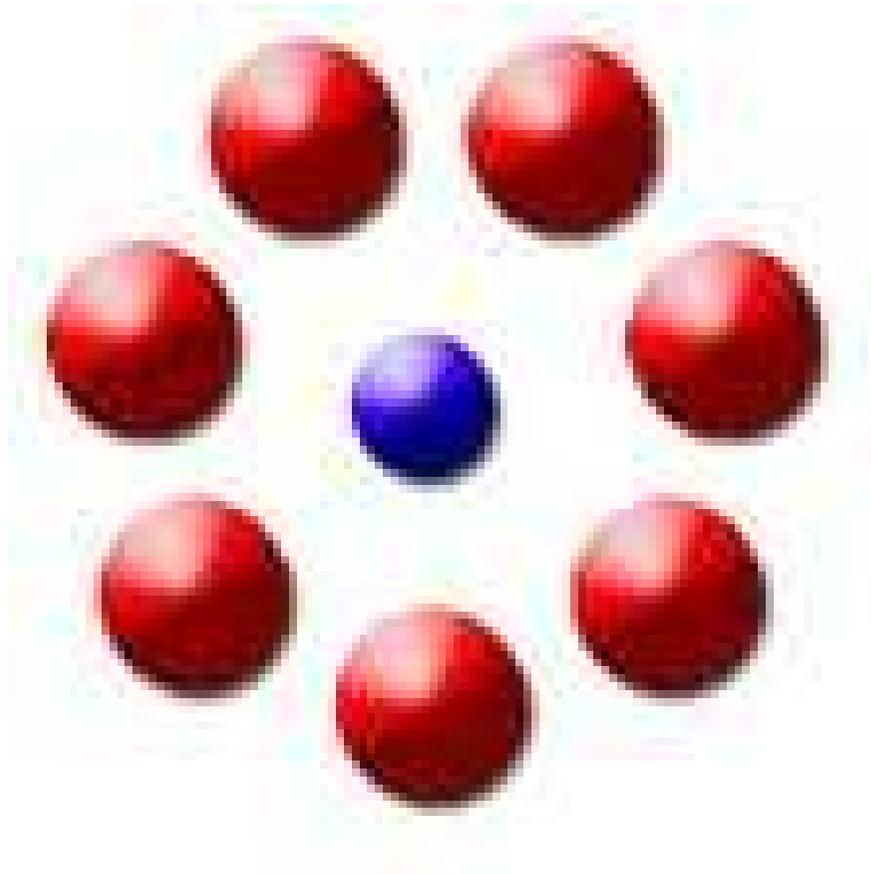


nach Müller-Lyer

Grundprinzipien der Raumgestaltung

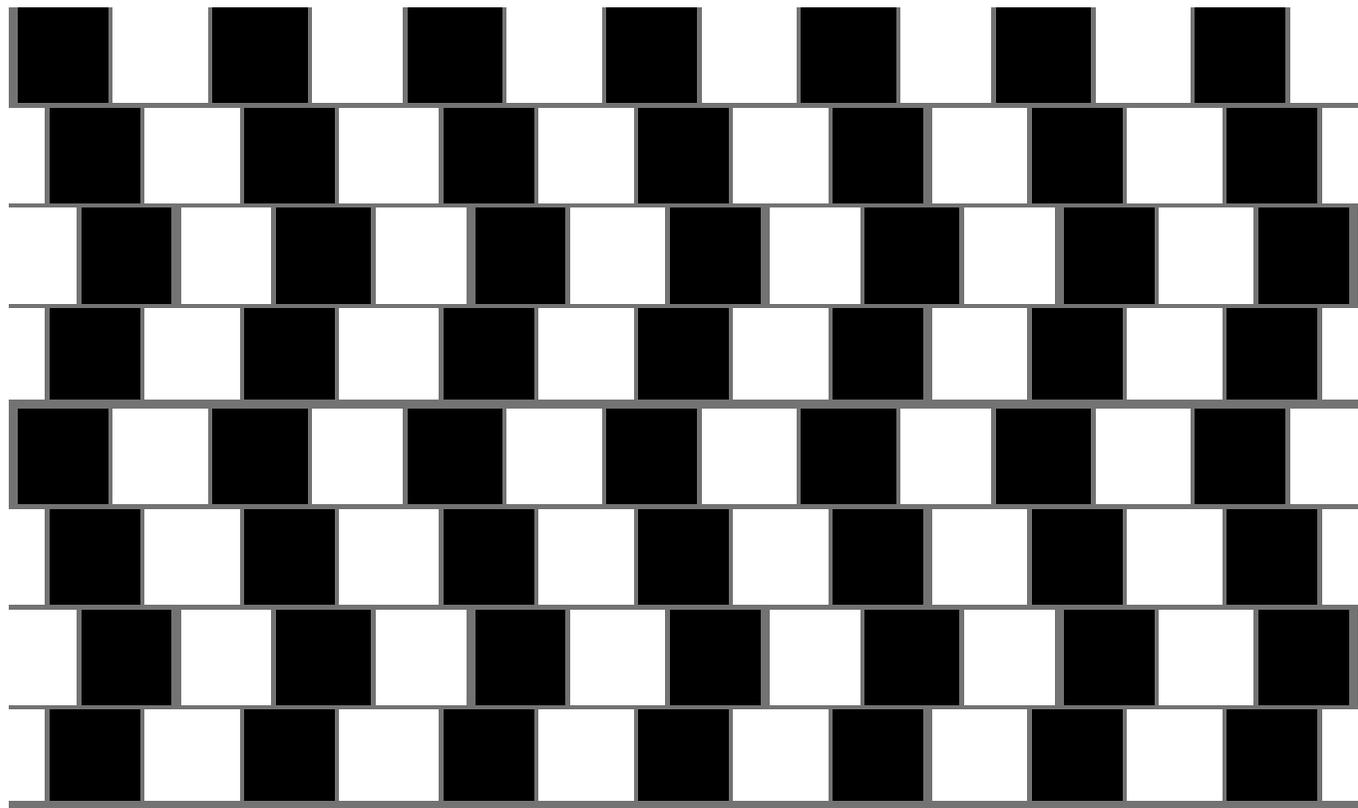
Unser Auge lässt sich nur zu gern täuschen

Optische Täuschungen - groß der klein ?



Unser Auge lässt sich nur zu gern täuschen

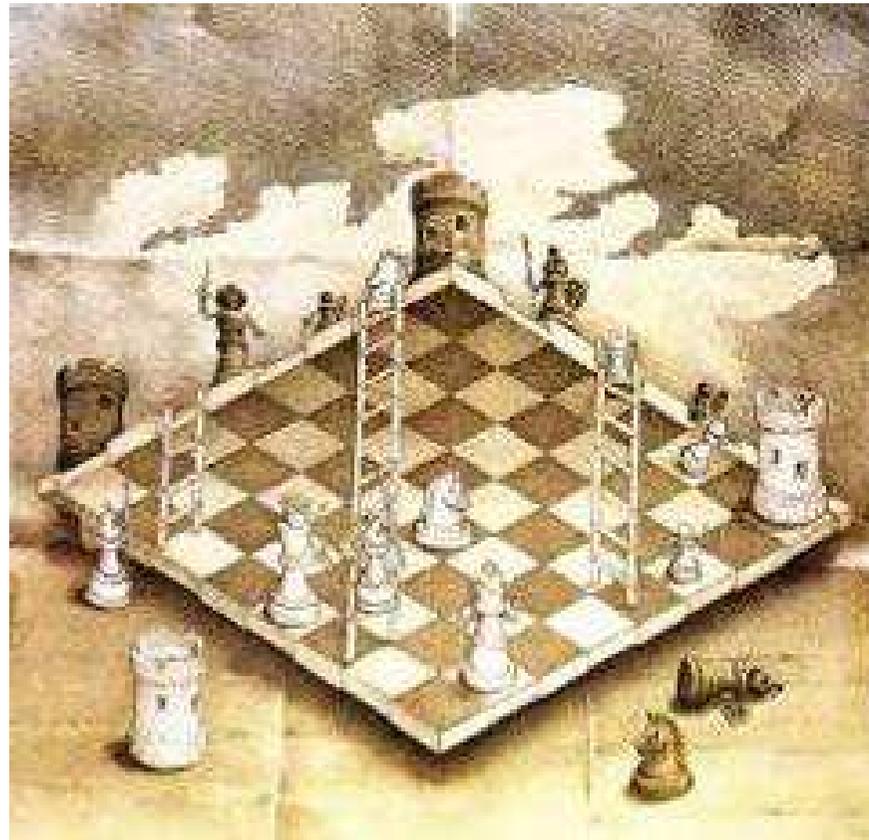
Optische Täuschungen - gerade oder schief ?



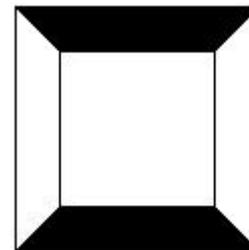
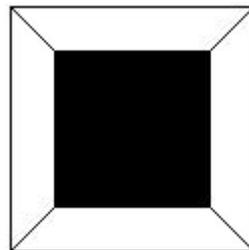
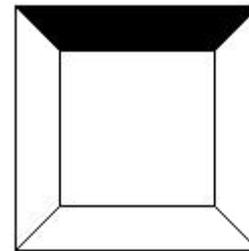
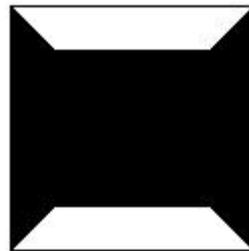
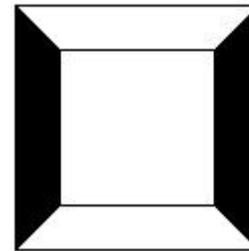
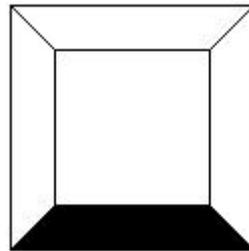
Grundprinzipien der Raumgestaltung

Unser Auge lässt sich nur zu gern täuschen

Optische Täuschungen - drunter oder drüber ?

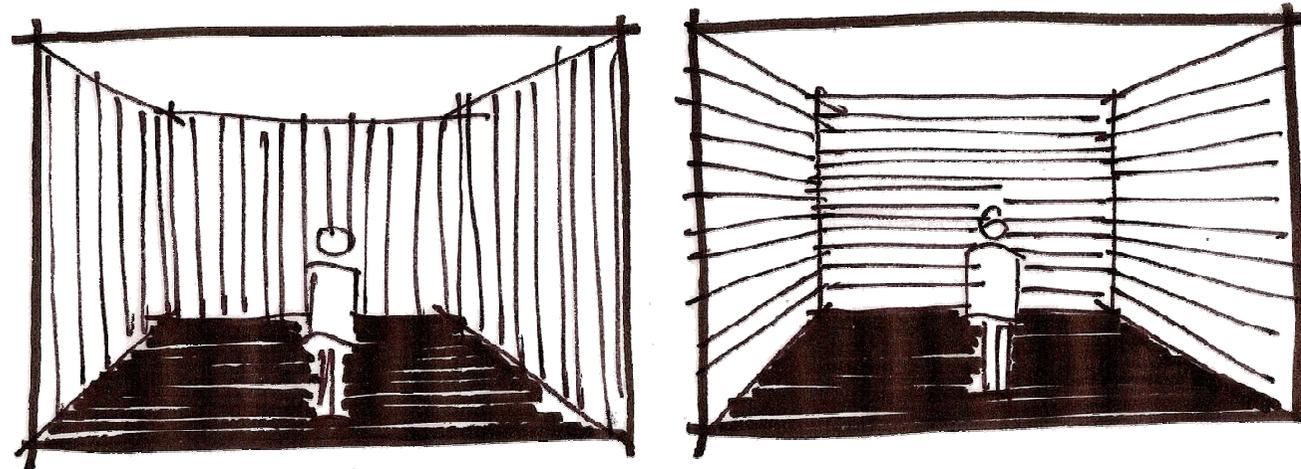


Raumwirkung

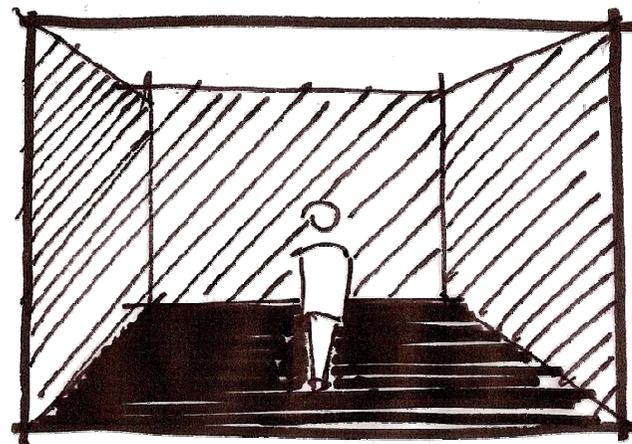


Flächen

Raumwirkung



Strukturen



Grundprinzipien der Raumgestaltung

Raumwirkung

Farbperspektive („sfumato“)

- Verblauung
- Trübung
- Aufhellung

Farben steigern die Tiefenwirkung:

Helle Farbtöne	-erscheinen weiter entfernt
Dunkle Farbtöne	-erscheinen näher
Kalte Farben	-weichen scheinbar zurück
Warme Farben	-drängen nach vorn



Die Macht der Farben

Archetypisch / Urprägung

Farben haben direkten Einfluss auf Puls und Atemfrequenz

Der Rot-Blau- Gegensatz

	Rot	Blau
Atmung	schneller	langsamer
Blutdruck	steigt	fällt
Herzschlag	beschleunigt	verlangsamt

Kälte –und Wärmeempfinden, bis zu 10°C Differenz / Gewöhnungseffekt

Rot

Rotes Herz

Rot aus Purpurschnecken= Luxus

Rot + schön = „krasnij“(russisch)

Rote Fahne (urspr. dem römischen Kriegsgott Mars gewidmet) = Angriff

Assoziationen:

Blut - Feuer - Kraft - Liebe - Sex - Macht –

Entschlossenheit- Signalfarbe- hohe Aufmerksamkeit

Je dunkler desto würdevoller, strenger

Je heller desto temperamentvoller

Psychologisch: Emotionalität

Rot regt den Appetit an



Gelb

Gelbe Sonne

Tendenz sich „auszubreiten“
wenig Tiefe, aber am stärksten reflektierend

Assoziationen:

Sonne, Tag, Licht, Wärme, Neugier, Vorsicht
klar, frei, bewegt, strahlend, auffällig, leuchtend

Psychologisch:

das Bedürfnis sich zu entfalten, extrovertiert, Hoffnung

Goethe: „psychologischer Aufheller“



Grundprinzipien der Raumgestaltung

Blau

Blauer Himmel

Farbe des Wunderbaren,
des Traumes, der Meditation
Religiös: Madonnenfarbe - weibliche Farbe
Tradition: gute Geister- Farbe der Jungs

Assoziationen:
kalt- glatt- sauber-geruchlos- Weite- Sehnsucht

Psychologisch: Treue- Innerlichkeit- Tradition- Ruhe = Beruhigend

Laut einer Untersuchung des „British Council of Colors“ kann das menschliche Auge 1400 Blautöne wahrnehmen, aber nur: 1000 Rottöne und 820 Grüntöne

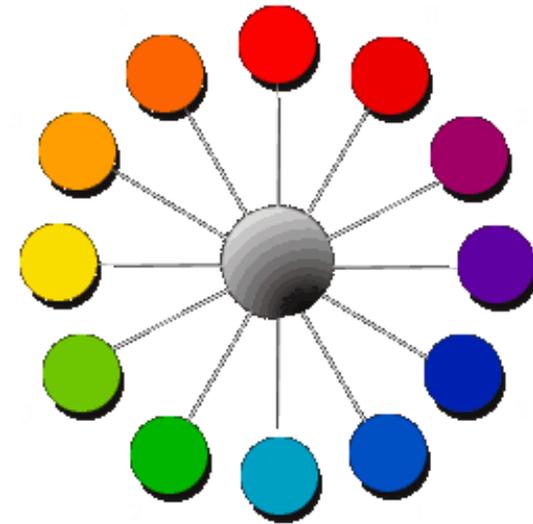


Grundprinzipien der Raumgestaltung

Farbwirkung

Farben stehen nie alleine
Sie beeinflussen sich gegenseitig
Komplementäre Farben / „Gegenfarben“

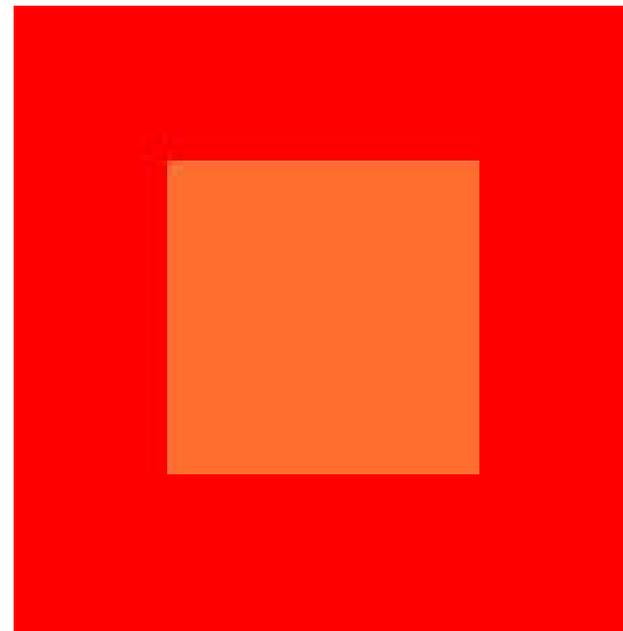
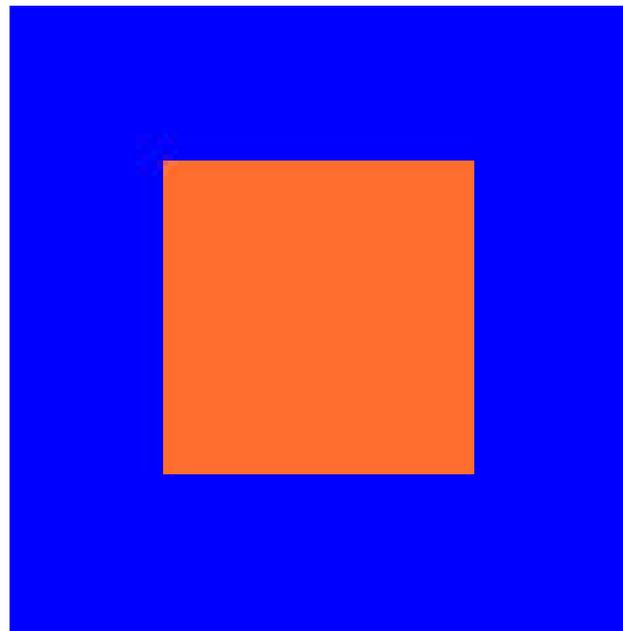
Beispiele: OP / Vitrine



Farbwirkung

Farben beeinflussen sich gegenseitig

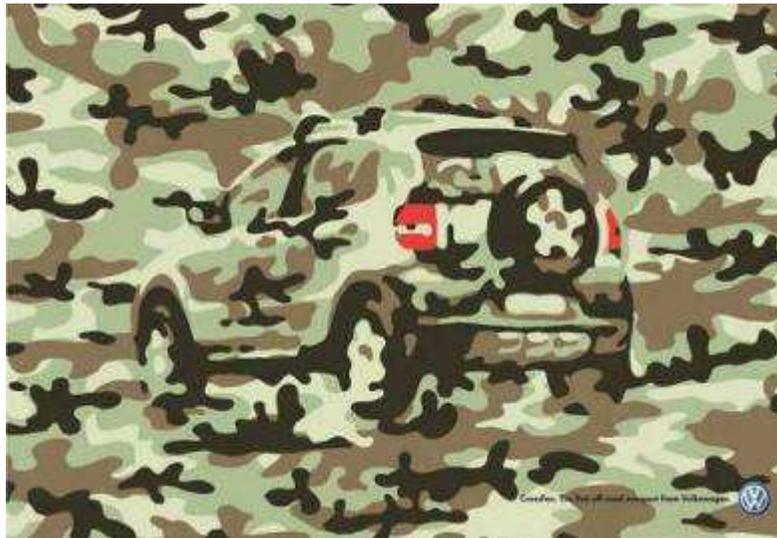
Beispiel: Farbdominanz



Grundprinzipien der Raumgestaltung

Farbwirkung

Farben können Formen zerlegen - tarnen



Fazit

Veränderte Räume verändern Verhalten !



Ein attraktives Treppenhaus kann Menschen in Bewegung bringen



awa concept.design

Einsteinstraße 2

D- 63454 Hanau

Tel: 06181- 50 72 89 5

Fax: 06181- 50 79 88 6

a.wagner@awaconcept.de

www.awaconcept.de

Herzlich Willkommen zum Vortrag

„Gesunder Rücken“

zur

Impulsveranstaltung

Wettbewerbsvorteil Gesundheit

Gelnhausen, 06.Mai 2009

Gesunder Rücken

Rückengesundheit am Arbeitsplatz



Folie 92

P1 Praxis; 20.8.2008

P2 Praxis; 24.8.2008

Gezielte Strategien der betrieblichen Gesundheitsförderung

- **fördern die Gesundheit der Beschäftigten**
- **senken die krankheitsbedingten Kosten**
- **steigern die Leistungsfähigkeit von Unternehmen**

Rückenschmerzen

- **Häufigste Einzeldiagnose**
- **Höchsten prozentualen Anteil an Arbeitsunfähigkeits-Tagen**
- **Bandscheibenschaden lange Erkrankungsdauer (41,3 Tage)**

**4% der gesamten Arbeitskraft bzw. der
Produktivität**

gehen in Deutschland aufgrund von

Rückenschmerzen

verloren



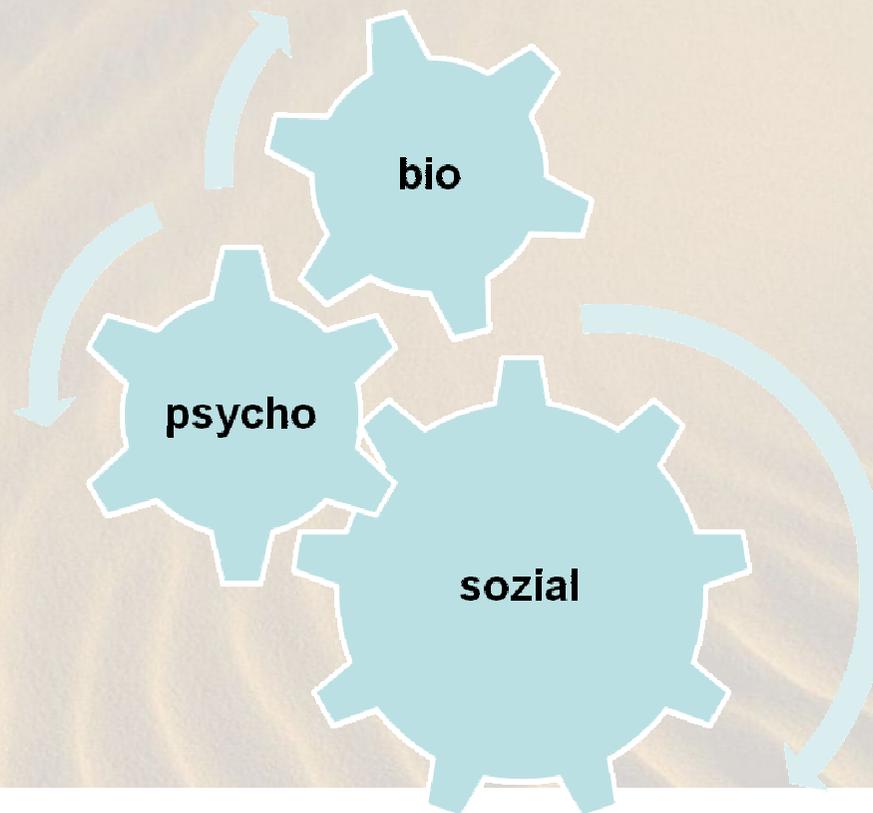
Rückenschmerzen

- **über 23% aller betrieblichen Fehlzeiten, d.h. fast ein Viertel sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen**

Rückenschmerzen

- volkswirtschaftlich bedeutet das einen jährlichen Bruttowertschöpfungsverlust von **rund 15,5 Milliarden Euro**

Muskel- und Skeletterkrankungen werden durch bio-psycho-soziale Faktoren am Arbeitsplatz mit verursacht



„Die ökonomischen Veränderungen und anhaltenden Restrukturierungsprozesse in den Unternehmen führen häufig zu einer Intensivierung der Arbeit und einer Verstärkung von Unsicherheit, Ängsten, Misstrauen und Hilflosigkeitsgefühlen sowie Angst vor Arbeitslosigkeit unter den Beschäftigten mit möglichen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.“

(Quelle: Bertelsmann Stiftung, Hans-Böckler-Stiftung (2004): Zukunftsfähige betriebliche Gesundheitspolitik. Vorschläge der Expertenkommission)

**Je einflussreicher sich die Beschäftigten
während der Arbeit erleben, desto geringer
fallen ihre Fehlzeiten aus.**

(Quelle: Programm Arbeit Rücken
Gesundheit, Köln 2007)

**Je zufriedener die Beschäftigten
während der Arbeit sind, desto geringer
fallen ihre Fehlzeiten aus.**

(Quelle: Programm Arbeit Rücken
Gesundheit, Köln 2007)

Rückenschmerzen

treten oft ohne identifizierbare anatomische und neurophysiologische Ursachen auf.

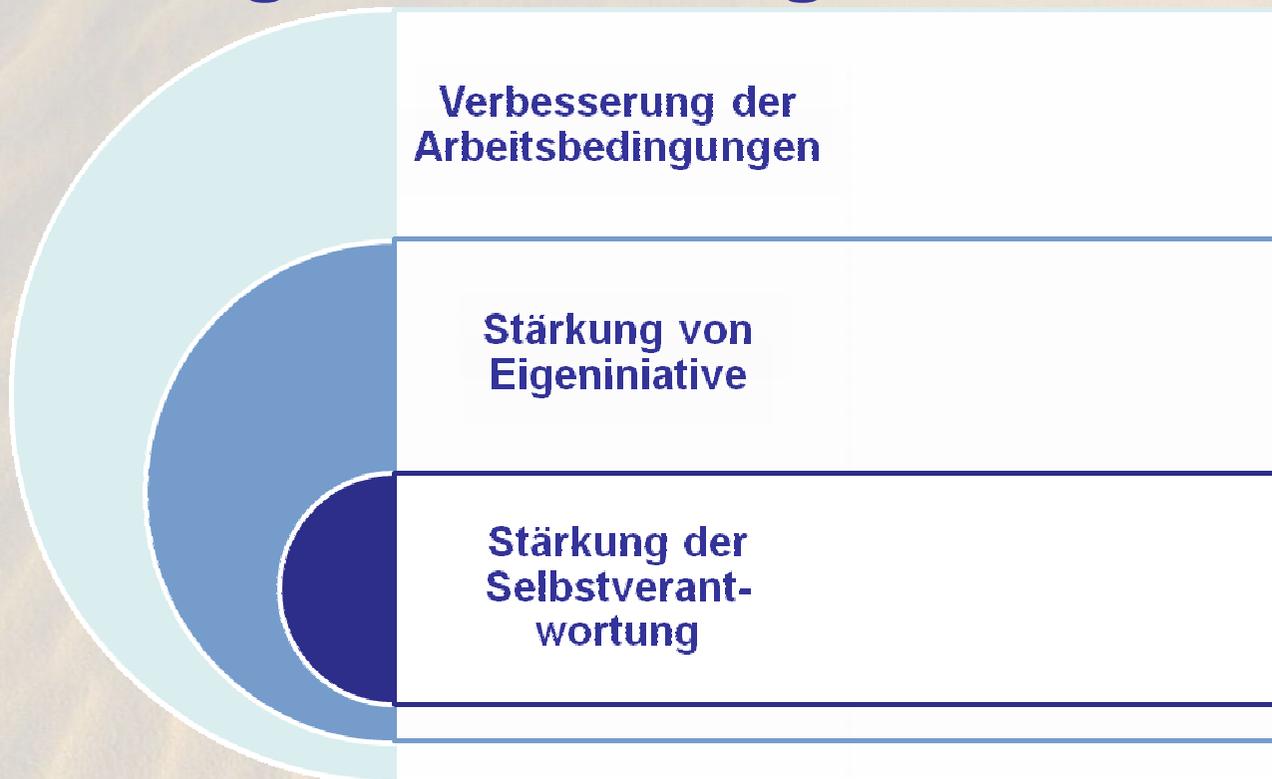
Bewegungsmangel

**Risikofaktor und Ursache
Nummer 1**

Wirksamkeit von Trainingsprogrammen

**abhängig von regelmäßiger und
ununterbrochenen Weiterführung**

Förderung der Rückengesundheit durch:



Verhaltens- und Verhältnis prävention:

- Schulungen
- Hilfsmittel
- Trainingsprogramme
- Multidisziplinäre Programme

Schulungen

- **Interaktive Rückenschule
„Fit im Betrieb“**
- **Individuelles Coaching**

Hilfsmittel

➤ Ergonomie am Arbeitsplatz

Trainingsprogramme

- „Power-Plate-Training“
- Rückengymnastik
- Nordic walking

Multidisziplinäre Programme

- **Stressbewältigung**
- **Entspannungstraining**
- **Gesundheitswissen für
Führungskräfte**



(Quelle:Lühman und Zimolong, Prävention von Rückenerkrankungen in der Arbeitswelt)

Win-Win-Situation

**Vorteile der betrieblichen
Gesundheitsförderung für Ihr
Unternehmen**

- ✓ **Nachweisbare Reduzierung von Rückenproblemen und einem damit verbundenen Rückgang der Arbeitsfehlzeiten**
- ✓ **Möglichkeit der präventiven Versorgung der Mitarbeiter mit dem Ziel der zukünftigen Kostenreduktion durch weniger rückenschmerzbedingte Arbeitsunfähigkeitszeiten (Fehlzeiten, Frühberentungen)**

- ✓ **Motivation und Steigerung der Arbeitsleistung Ihrer Mitarbeiter durch Förderung der Gesundheit, der Fitness und des Wohlbefindens**
- ✓ **Identifizierung Ihrer Mitarbeiter mit Ihrem Unternehmen und Stärkung der sozialen Kontakte unter den Mitarbeitern**

✓ **Verhandlungsbasis für eine
Kostenbeteiligung / Beitragssenkung bei den
zuständigen Krankenkassen**

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**

Quellen:

- Wirtschaftlicher Nutzen von Betrieblicher Gesundheitsförderung aus der Sicht von Unternehmen. Ergebnisse einer Managementbefragung (AOK-Bundesverband, Dezember 2007)
- Programm Arbeit-Rücken-Gesundheit (PAKT, Köln 2007)
- Praktische Arbeitsmedizin, Betriebliches Gesundheitsmanagement als Erfolgsfaktor, Walter et al., 2006
- Barmer Gesundheitsreport 2007 und 2008
- Techniker Krankenkasse Gesundheitsreport 2008
- Techniker Krankenkasse Gesundheit in KMU
- Badura & Hehlmann 2003. Betriebliche Gesundheitspolitik
- Bertelsmann Stiftung 2007, Gesundheitspfad Innovative Konzepte der Versorgung von Patienten mit Rückenschmerzen
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2007, Modellprogramm Förderschwerpunkt 2007 Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Zimolong et al., 2008 Den Rücken stärken - Grundlagen und Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Lühmann et al., 2006 Prävention rezidivierender Rückenschmerzen. Präventionsmaßnahmen in der Arbeitsplatzumgebung

**Herzlich willkommen
zum Workshop:
Entspannungstechniken**

Senta Heide, Gesundheitstrainerin



Ziele der Entspannungstechniken:

- verbesserte geistige Leistungsfähigkeit
- erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- höhere innere Flexibilität
- Stärkung des Immunsystem
- gesteigerte Kreativität
- Stimmungsverbesserung
- Sichtweisen verändern
- neue Wege finden



Bereiche der Entspannungstechniken:

- Körperwahrnehmung
- Atemvertiefung
- Yoga
- Shiatsu
- Akupunktmassage
- Dehnübungen
- Craniosakrale Selbstbehandlungselemente
- gehirntätigkeitsanregende Übungen (Kinesiologie)
- autogenes Training



Ziel und Inhalte heute:

- Sich selbst besser kennen lernen und mit sich in Kontakt kommen
- Neue Bewegungs- und Körpererfahrungen machen
- Erlernen von Übungen für den Arbeitsplatz und für zu Hause, die in kurzer praktikabler Form anwendbar sind
- Innehalten, Abstand gewinnen und regenerieren
- Spass haben und sich wohlfühlen

**Übungsauswahl wird nach
Bedürfnissen
der Teilnehmer getroffen.**

**Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut
und stellen Sie Ihre eigene
„Entspannungshausapotheke“
zusammen.**





Pause!

CALLIDITA

Gesundheit im Unternehmen



Aaah!