



gesund und punkt.

Institut für medizinische Gesundheitsförderung und Prävention

Unser Angebot für Ihren Gesundheitstag



Gesundheit ist machbar!

Unsere Kompetenz und Leidenschaft für Ihre Gesundheit!

Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen

Die Mitarbeiter sind das größte Potenzial und der wichtigste Wirtschaftsfaktor in vielen Unternehmen. Qualifizierte Fachkräfte sind begehrt. Unternehmen, die attraktive Arbeitsbedingungen bieten, gewinnen und binden engagierte Mitarbeiter. Und gesunde, qualifizierte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter sind der wesentliche Faktor für hohe Arbeitsqualität und dauerhaften wirtschaftlichen Erfolg. In einer Umfrage von 200 Firmen berichten 60% der befragten Unternehmen von einer deutlichen Senkung bei der Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall durch ergonomischere Arbeitsplätze, technische Hilfen, verbesserte Kommunikation und einem deutlicheren Gewicht auf gesundheitsbewusstem Verhalten.

Große Konzerne haben den Nutzen betrieblichen Gesundheitsmanagements durch Steigerung der Produktivität, Image-Verbesserung und wirtschaftlichen Vorteilen schon lange erkannt und umgesetzt. In mittelständischen Betrieben jedoch fehlen oft Kapazitäten für eigene Gesundheitsabteilungen. Dabei muss sich kein Betrieb vor dem Aufwand fürchten. Jedes Unternehmen kann mit einfachen, unkomplizierten und zielgenauen Methoden eine erfolgreiche betriebliche Gesundheits-

förderung (BGF) umsetzen. Der Gesundheitstag ist in diesem Sinne eine wichtige Maßnahme. Ebenso können betriebsinterne Seminare, Workshops und Kurse wertvolle Maßnahmen unter dieser Zielsetzung darstellen.

Ganzheitlich betrachtet lassen sich vier Segmente der Gesundheit differenzieren. Auf dieser Basis wurden von **gesund und punkt**. (kurz **gup**) folgende Module entwickelt:

- **gup-MED**
Medizinische Gesundheit
- **gup-ACTIVE**
Bewegung
- **gup-MIND**
Entspannung
- **gup-NUTRITION**
Ernährung

Wir bieten Instrumente zur Ermittlung des Gesundheitszustandes, der Problemfelder und der gesundheitsgefährdenden und -fördernden Faktoren. Unser Angebot umfasst kurzweilige, wissenschaftlich aktuelle, informative und motivierende Kurzvorträge. Ebenso führen wir innerbetrieblich unterschiedliche Vorträge, Workshops und Kurse zu den vier Modulen durch.

UNSER ANGEBOT FÜR IHREN GESUNDHEITSTAG:

- **Medizinische Gesundheitsstationen S. 6 - 37**
- **Kurzvorträge S. 38 - 43**
- **Aktiv-Workshops S. 38 - 43**

Der individuelle Gesundheitszustand kann durch verschiedene **medizinische Gesundheitsstationen** ermittelt werden. So können Problemfelder wie z. B. die erhöhte Diabetes- oder Burnout-Gefahr sichtbar gemacht werden.

Aktuelle **wissenschaftliche, motivatorisch hochwirksame Kurz-Vorträge** zeigen den Nutzen und **Ansatzmöglichkeiten** für eine gesundheitsfördernde **Lebensweise**.

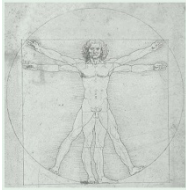
In **Aktiv-Workshops** erlernen und erleben die Teilnehmer Techniken und Verfahren für ihren persönlichen, gesundheitlichen Nutzen.



MEDIZINISCHE GESUNDHEITS-STATIONEN

gup-MED

Medizinische Gesundheit



- Vitamin D-Check – unterschätztes Sonnenhormon S. 6
- Carotis Check – Arterielle Gefäßgesundheit..... S. 7
- Lungengesundheit, Lungenfunktion-Messstation S. 8
- Körperstrukturanalyse (Bioimpedanzanalyse) S. 10
- Venencheck – Venöse Gefäßgesundheit S. 12
- Gripeschutzimpfung S. 13
- Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse..... S. 14
- Glaukom-Vorsorgeuntersuchung S. 15

gup-ACTIVE

Körperliche Gesundheit



- Back-Check..... S. 17
- Analyse der Koordination (Challenge Disc) S. 21
- BackScan (frühere MediMouse) S. 22
- Analyse der Beweglichkeit (FMS) S. 27

gup-MIND

Psychische Gesundheit



- Testung des Burn-Out-Risikos..... S. 29
- Herzfrequenzvariabilitätsmessung (HRV-Messung) S. 30
- Stresstyp-Bestimmung / individ. Stressberatung . S. 33
- Mobile Massage..... S. 34

gup-NUTRITION

Gesunde Ernährung



- Ernährungsberatung S. 35
- Smoothie Bar S. 36
- Alkoholfreie Jugend-Cocktail-Bar S. 37

Eine echte Prävention deckt Gesundheitsrisiken auf, bevor sie sich als Krankheit manifestieren. Eine gezielte Abklärung relevanter Risikoparameter kann einen Zugewinn an echter Lebenszeit und Arbeitszeit bedeuten.

In diesem Modul geht es primär um Prävention. Der medizinische Check-up beim Hausarzt ist sinnvoll, wird aber wie die Praxis zeigt, nur von einem Teil der Patienten wahrgenommen. Auch ist der Ansatz durch das Setting in der Arztpraxis in vielen Fällen eher kurativ als präventiv.



Verschiedene Laborparameter und medizinische Untersuchungen können durchgeführt werden, um eine Aussage über den Gesundheitszustand zu geben und vor allem, um geeignete Maßnahmen anzuregen, den Gesundheitszustand nachhaltig zu verbessern.

Modul: gup-MED

- Vitamin D-Check – Das unterschätzte Sonnenhormon S. 6
- Carotis-Check – Arterielle Gefäßgesundheit S. 7
- Lungengesundheit: Lungenfunktion – Messstation S. 8
- Körperstrukturanalyse (Bioimpedanzanalyse) S. 10
- Venen-Check - Venöse Gefäßgesundheit S. 12
- Gripeschutzimpfung S. 13
- Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse S. 14
- Glaukom-Vorsorgeuntersuchung S. 15

Vitamin D-Check – Das unterschätzte Sonnenhormon

Den Namen Vitamin D trägt es eigentlich zu Unrecht. Heute wissen wir, dass es vielmehr ein Hormon ist. Zahlreiche Studien belegen eine deutliche Unterversorgung der Bevölkerung in Deutschland. Grund dafür ist die fehlende Sonne. Diese wird benötigt, um es in der Haut zu bilden. Aufgrund des niedrigen Sonnenstandes in Mitteleuropa ist von Mitte Oktober bis März der Körper gar nicht in der Lage, Vitamin D zu produzieren.

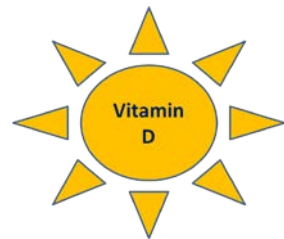
Eine Unterversorgung mit Vitamin D stellt einen Risikofaktor unter anderem für folgende Erkrankungen dar:

- Autoimmunkrankheiten
- Infektionskrankheiten
- Viele Krebsarten
- Osteoporose
- Bluthochdruck, KHK und Herzinfarkt
- Diabetes
- Allgemein erhöhte Sterblichkeit
- Fibromyalgie
- Rheumatische Erkrankungen
- Demenz und Parkinson-Krankheit
- Hirnleistungsstörung
- Depression
- Chronisches Müdigkeitssyndrom

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 15 Minuten/Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten
- Optional (zusätzlich buchbar): Impulsvortrag Vitamin D – das unterschätzte Sonnenhormon

Sehr häufige Mangelsymptome sind **Müdigkeit und Erschöpfung** sowie **Infektanfälligkeit**. Studien zeigen, dass eine Vitamin D-Substitution z. B. die Erkrankungshäufigkeit für **Grippe** signifikant reduzieren kann.



Unser neues, innovatives Angebot

Die Bestimmung und Einstellung des Vitamin D-Spiegels bedeutet effektive Gesundheitsvorsorge für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter.

gup-MED - Vitamin D-Check

- Bestimmung mittels eines Blutropfens aus dem Finger
- Sofortige Auswertung
- Sofortige ärztliche Beratung mit individuell abgestimmter Therapieempfehlung

Lungengesundheit – Lungenfunktion (Lufu-Messtation)

Lungenfunktion



Die Lungenfunktion (Lufu) stellt eine lungenfachärztliche Basisuntersuchung dar. Sie gibt Aussagen über die Tüchtigkeit der Lunge und darüber, ob Störungen der Funktion vorliegen.

Leistungspaket für Ihre Mitarbeiter

- Lungenfunktions-Messung
- Bei Auffälligkeiten eine schriftliche Aufzeichnung der Messergebnisse
- eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen
- ggf. konkrete Handlungsempfehlungen

gup-MED - Lungengesundheit

- Lungenfunktionsmessung mit Kurzauswertung

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 30 Minuten/Mitarbeiter, 2 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten



Spirometrie-Testbericht

Probandeninformationen

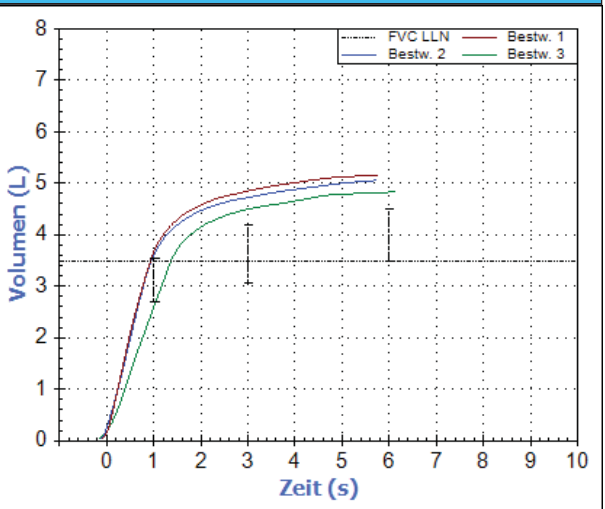
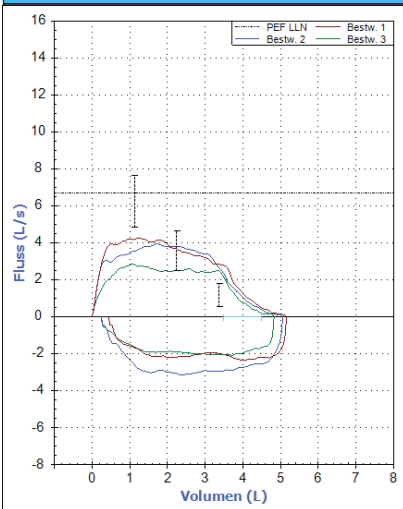
| | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|----------|------------------|------------|
| ID: | 2017274_134826434 | Alternative ID: | | | |
| Nachname: | XXXXX | Vorname: | XXX | Zweiter Vorname: | 96 |
| Population: | EUROPÄISCH | Geschlecht: | Männlich | Geburtsdatum: | 11.10.1957 |
| Alter: | 59 | Größe: | 180 cm | Gewicht (kg): | 81,0 kg |
| BMI: | 25 | | | | |

Testsetzungsinformationen

| | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|------------------|----------------|---------------|
| Testdatum: | 01.10.2017 13:53 | Gerät: | ALPHA | Seriennummer: | 31015 |
| Anz. der Tests: | 3 | Genauigkprfg: | 01.10.2017 08:17 | Benutzer: | Administrator |
| Normwerte: | ERS 93 | Norm.-Faktor | 100% | Körperhaltung: | Sitzend |
| Werte bei BTPS | | | | | |

Fluss-Volumen-Kurve

Volumen-Zeit-Kurve



Ergebnisse

| Parameter | ATS/ERS-Bestw. | Norm | % Norm. | Bestw. 1(Test 2) | Bestw. 2(Test 3) | Bestw. 3(Test 1) |
|-----------------|----------------|-------------|------------|------------------|------------------|------------------|
| Zeit (hh:mm:ss) | | | | 13:54:10 | 13:54:39 | 13:53:25 |
| FVC (L) | 5,16 | 4,49 | 115 | 5,16 | 5,06 | 4,83 |
| FEV1 (L) | 3,66 | 3,54 | 103 | 3,66 | 3,59 | 2,68* |
| FEV1/VK | 0,71 | 0,77 | 92 | 0,71 | 0,71 | 0,55* |
| PEF (L/min) | 255* | 520 | 49 | 255* | 236* | 173* |
| FEF25-75 (L/s) | 3,18 | 3,66 | 87 | 3,18 | 3,13 | 2,45 |

*Unterhalb der unteren Normalitätsgrenze (LLN)

Informationen zu Testqualität und Reproduzierbarkeit

| Testqualität | FVC-Repr.: | FEV1-Repr.: | Langsamer Testbeginn | Ende des Tests Kriterien wurden nicht erfüllt | Husten in der 1. Sekunde erkannt |
|--------------|------------|-------------|----------------------|---|----------------------------------|
| A | 0,10 L | 0,07 L | 0 Atemstoß/Atemstöße | 0 Atemstoß/Atemstöße | 0 Atemstoß/Atemstöße |

Körperstrukturanalyse

Es gibt nur wenige Methoden, mit denen die Diagnostik des Ernährungs- und Trainingszustands einfach, schnell, nicht invasiv und präzise durchführbar ist. Die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) ist die bekannteste und eine in vielen wissenschaftlichen Studien erprobte und anerkannte Methode.



Das Gewicht eines Menschen in Kilogramm reicht für die Bewertung des Körperzustandes nicht aus. Bei der Bioimpedanz-Analyse wird zwischen Fett, Muskelgewebe und Wasser unterschieden. Die Methode ist schmerzfrei, einfach und schnell durchführbar. Die Messung erfolgt über einen schwachen Strom, der für den Menschen nicht spürbar ist und basiert auf dem Prinzip, dass unterschiedliche Zellsubstanzen anders leiten.

Die Messung liefert umfassende Auskunft über den Ist-Zustand der Körperzusammensetzung. Im Vergleich zu herkömmlichen BIA-Messverfahren bietet unsere Messung die Einstufung des gefährlichen, im Bauchraum liegenden Fettes. Aufgrund der Ergebnisse erfolgen gezielte Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen.

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 15 Minuten/Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte



Datum(T/M/J) **01.10.2017 14:01** Kleidergewicht (PT) **1,0 kg** ID **105**

Alter **41** Grösse **157 cm** Geschlecht Weiblich Männlich Modus Normal Athlet

Gesamter Körper

| BC-418 | Ergebnis | Standard |
|------------------------|----------------|--------------|
| Gewicht | 75,7 kg | 45,6-61,6 kg |
| Fettanteil % | 39,6 % | 23,0-34,0 % |
| Fettmasse | 30,0 kg | 13,7-23,5 kg |
| Fettfreie Masse | 45,7 kg | kg |
| Muskelmasse | 43,5 kg | 34,0-43,1 kg |
| Körperwasser | 44,3 % | 45,0-60,0 % |
| BMI | 30,7 | 18,5-25,0 |
| Knochenmasse | 2,2 kg | |

Körperbauwert

| | | | | | |
|--------------------|------------|----------------------|---------------|-----------------|---|
| Fettanteil % | Fettleibig | | | | |
| | Erhöht | Versteckt fettleibig | Zu viel Fett | Solide gebaut | |
| | Gesund | Untrainiert | Normal | Normal muskulös | |
| Niedrig | Dünn | Dünn und muskulös | Sehr muskulös | | |
| | | | - | 0 | + |
| Muskelmasse | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|----------------|-----|---|----|-----|---|----|
| Körperwasser (TBW) | 33,5 kg | ECW | # | kg | ICW | # | kg |
| ECW/TBW | # | % | | | | | |

Level Viszerales Fett **8**

Grundumsatz **1405 kcal**

Segmentanalyse

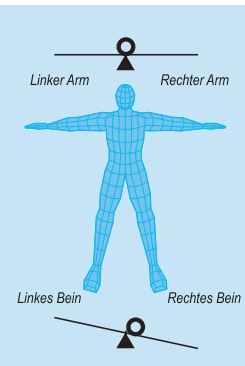
Muskelmasse Verteilung

| | | | | | |
|--------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Rumpf | Linker Arm | Rechter Arm | Linkes Bein | Rechtes Bein | |
| Muskelmasse | 24,70 kg | 2,20 kg | 2,20 kg | 7,10 kg | 7,30 kg |

Körperfett Verteilung

| | | | | | |
|---------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Rumpf | Linker Arm | Rechter Arm | Linkes Bein | Rechtes Bein | |
| Fettmasse | 14,60 kg | 1,80 kg | 1,70 kg | 6,00 kg | 6,00 kg |
| Fettanteil % | 36,1 % | 42,7 % | 42,0 % | 44,2 % | 43,8 % |

Muskelmasse Balance



Normalwerte für Körperfett bei Erwachsenen^{1,2}

| | Niedrig | Gesund | Erhöht | Fettleibig |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Weiblich | 20 - 39 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% |
| Alter | 40 - 59 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% |
| 60 - 79 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% | 30% - 40% |
| Männlich | 20 - 39 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% |
| Alter | 40 - 59 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% |
| 60 - 79 | 10% - 20% | 20% - 30% | 30% - 40% | 30% - 40% |

¹Basierend auf den BMI Richtlinien der NIH/WHO. ²Gallagher, et al, Am J Clin Nut 2000;72:694-701
Um den für Sie idealen Körperfettanteil festzulegen, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

| | Reactance | Resistance | Phasenwinkel | 5kHz | 50kHz | 250kHz | 500kHz |
|-----|-----------|------------|--------------|-------|-------|--------|--------|
| H-L | # | # | # | 611,0 | # | # | # |
| RL | # | # | # | 253,0 | # | # | # |
| LL | # | # | # | 260,0 | # | # | # |
| RH | # | # | # | 330,0 | # | # | # |
| LH | # | # | # | 333,0 | # | # | # |
| L-L | # | # | # | # | # | # | # |

Diese Werte sind für diesen Waagentyp nicht verfügbar.

Venen-Check

Wir überprüfen mittels Lichtreflexionsrheographie (LRR) die Funktionsfähigkeit der Venenklappen.

Bei der Untersuchung sollten lediglich Schuhe und Strümpfe ausgezogen werden. Unsere phlebologisch (venenheilkundlich) geschulte Assistentin berät und informiert die Mitarbeiter während der Messung zu den Themen Venenerkrankungen, Prävention und moderne Untersuchungs- und Behandlungsmethoden.



Leistungspaket für Ihre Mitarbeiter:

Venen-Check

- Persönliche Messung
- Persönliche Auswertung
- Persönliche Beratung

gup-MED - Venen-Check

- Lichtreflexionsrheographie (LRR) zur Beurteilung der Funktionsfähigkeit der Venenklappen

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 10 Minuten/Mitarbeiter, 6 Mitarbeiter/h, max. 42 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 phlebologisch geschulter Gesundheitsexperte

Gripeschutzimpfung

Die Gripeschutzimpfung ist eine vorbeugende Maßnahme zur Verhinderung der Virusgrippe.

Grippeepidemien können in Betrieben zu massiven Personalausfällen führen.

Eine jährliche Impfung ist für viele Menschen von September bis November empfohlen.

Wir beraten Ihre Mitarbeiter gerne und impfen Sie bei gegebener Indikation.



Leistungspaket für Ihre Mitarbeiter:

- persönliche Beratung zur Indikation, Nebenwirkungen und Kontraindikationen
- Gripeschutzimpfung über die Krankenkasse der jeweiligen Mitarbeiter ohne Kosten für den Betrieb

gup-MED - Gripeschutzimpfung

- Gripeschutzimpfung

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 10 Minuten/Mitarbeiter, 6 Mitarbeiter/h, max. 50 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte (mehrere Stationen möglich)

Stoffwechselgesundheit – Ultraschall der Schilddrüse

Viele Veränderungen der Schilddrüse bleiben unbemerkt. So zeigte eine Untersuchung der Schilddrüsen-Initiative Papillon mit knapp 100.000 Teilnehmern, dass jeder dritte Erwachsene in Deutschland Veränderungen an der Schilddrüse hat. Der Großteil von ihnen weiß es aber nicht. Untersuchungen der Schilddrüse sind wichtig, um Funktionsstörungen und strukturelle Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Hier kann eine Ultraschalluntersuchung hilfreich sein.



Leistungspaket für Ihre Mitarbeiter:

Ultraschall der Schilddrüse

- eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen
- ggf. konkrete Handlungsempfehlung

gup-MED - Stoffwechselgesundheit

- Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 15 Minuten/Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte

Glaukom-Vorsorgeuntersuchung

Das Glaukom (Grüner Star) ist eine Erkrankung der Augen, die mit stetiger Verschlechterung des Sehvermögens durch Schädigung des Sehnervs einhergeht. Eine Ursache des Glaukoms ist oft ein erhöhter Augeninnendruck. Die häufigste Form, das primäre Offenwinkelglaukom, schreitet langsam voran und führt erst nach längerer Zeit zu Sehstörungen. Wenn der Patient die Sehstörungen bemerkt sind die Schäden am Auge meist schon weit fortgeschritten und nicht mehr rückgängig zu machen. Man schätzt, dass ca. 2 von 100 Patienten über 40 Jahre ein Glaukom haben.

Die Früherkennung des Glaukoms erfolgt mit den Untersuchungen, die auch zur Diagnose verwendet werden:

- Bei der Augenspiegelung (Ophthalmoskopie) schaut der Arzt mit dem Ophthalmoskop von außen in das Auge hinein. Auf diese Weise können Schäden am Sehnerv entdeckt werden.
- Bei der Messung des Augeninnendrucks (Tonometrie) wird ein kleiner Messkolben auf die Hornhaut gesetzt und der Augendruck gemessen. Vorher wird das Auge mit einem Tropfen Flüssigkeit betäubt. Diese Untersuchung geht schnell, ist risikoarm und schmerzfrei.



gup-MED - Augengesundheit

- Glaukomuntersuchung

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 10 Minuten/Mitarbeiter, 6 Mitarbeiter/h, max. 42 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten

In diesem Modul geht es um die Erfassung der allgemeinen Fitness, der Körperhaltung und der funktionellen Kraftfähigkeiten.

Jeder zehnte Fehltag in Deutschland wird durch Rückenbeschwerden verursacht. Durch ein gezieltes Trainingsprogramm und eine Veränderung der Körperhaltung könnten fast 70% dieser Beschwerden vermieden werden.

Hier ist eine individuelle Analyse erforderlich. Übungen, die dem einen helfen, können unter Umständen dem anderen schaden.

Unsere Testmethoden zeigen den aktuellen Zustand genau auf. Die Ergebnisse sind Basis für individuelle Trainingspläne und Übungen.



Modul: gup-ACTIVE

- Back-Check S. 17
- Analyse der Koordinationsleistung S. 21
- BackScan S. 22
- Analyse der Beweglichkeit (FMS) S. 27

Back-Check – Rückenfitness messen!

Die Back-Check-Untersuchung nach Dr. Wolff bietet ein mobiles Messsystem zur wissenschaftlichen Kraftanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Rumpfmuskulatur. Die tatsächliche Muskelkraft und Funktion der Muskulatur wird in den Bewegungsrichtungen vorwärts

(Bauchkraft), rückwärts (Rückenkraft im Lendenbereich) und seitwärts (seitliche Rumpfmuskulatur) getestet.

Diese Untersuchung hilft muskuläre Defizite zu erkennen und gezielte Trainingsempfehlungen abzuleiten.

Eine entsprechende Software wertet die persönlichen Ergebnisse aus. Jeder Teilnehmer erhält einen individuell abgestimmten Trainingsplan. So werden gezielt Dysbalancen ausgeglichen, Schmerzen reduziert und aktiv Krankenstände gesenkt!



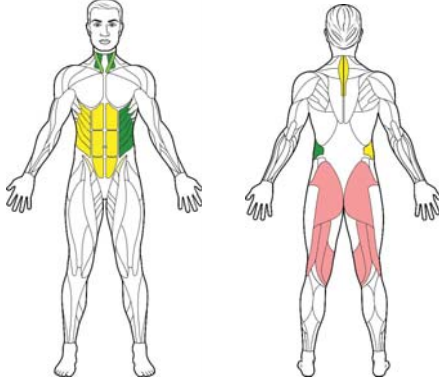
Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 20 Minuten/Mitarbeiter, 6 Mitarbeiter/h, max. 42 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten (1 Messung, 1 Beratung)

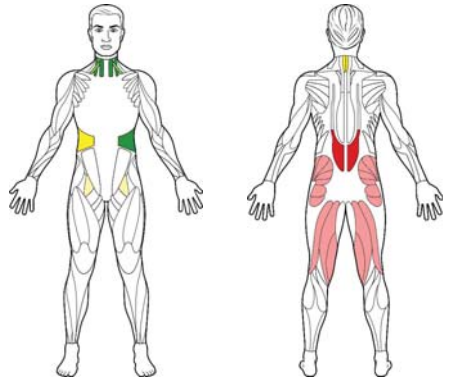
Back-check Messergebnisse für PS, V

| | | | |
|------------|------------|--------------|-----|
| Messdatum | 13.10.2017 | Größe (cm) | 182 |
| Geboren am | 01.01.1993 | Gewicht (kg) | 110 |

obenliegende Muskulatur



untenliegende Muskulatur



Rumpf Flexion/Extension

| Rumpf Extension | | Rumpf Extension | |
|-----------------|------|-----------------|-------------------|
| Messwert(kg) | 28,0 | | Empfohlen 85,8 kg |
| Empfohlen(kg) | 85,8 | | Messwert 28,0 kg |

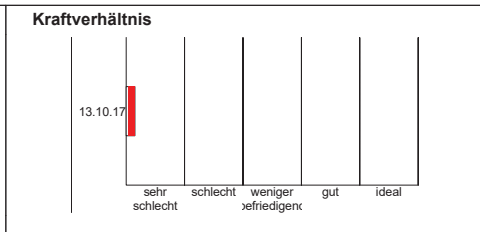
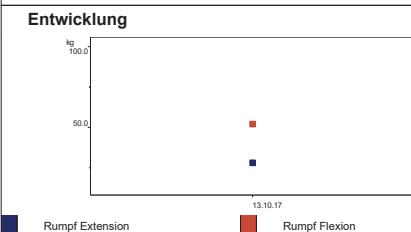
| Rumpf Flexion | | Rumpf Flexion | |
|---------------|------|---------------|-------------------|
| Messwert(kg) | 52,0 | | Empfohlen 66,0 kg |
| Empfohlen(kg) | 66,0 | | Messwert 52,0 kg |

| Ergebnis | | Erreichtes Verhältnis | |
|------------------------------|-------|-----------------------|-----------------|
| Rumpf Extension Messwert(%) | 53,8 | | 100,0% |
| Rumpf Flexion Messwert(%) | 100,0 | | Rumpf Extension |
| Rumpf Extension Empfohlen(%) | 130,0 | | 100,0% |
| Rumpf Flexion Empfohlen(%) | 100,0 | | Rumpf Extension |
| Rumpf Extension Differenz(%) | -67,4 | | |
| Rumpf Flexion Differenz(%) | -21,3 | | |

Mit Hilfe dieser Messung wird das Kraftverhältnis zwischen der vorderen, beugenden (Flexion) und hinteren, streckenden (Extension) Rumpfmuskulatur ermittelt.

Das bei Ihnen gemessene Kraftverhältnis ist **sehr schlecht**. Ein ungünstiges Kraftverhältnis kann Fehlbelastungen der Lendenwirbelsäule verursachen.


Dementsprechend ist Verbesserung des Kraftverhältnis ein wichtiges Ziel Ihres individuellen Trainingsprogramms.




Back-check Messergebnisse für PS, V




| | | | |
|------------|------------|--------------|-----|
| Messdatum | 13.10.2017 | Größe (cm) | 182 |
| Geboren am | 01.01.1993 | Gewicht (kg) | 110 |

Rumpf Lateralflexion

| | | | |
|-----------------------------------|------|---|-------------------|
| Rumpf Lateralflexion links | | Rumpf Lateralflexion links | Empfohlen 81,0 kg |
| Messwert(kg) | 81,0 |  | Messwert 81,0 kg |
| Empfohlen(kg) | 81,0 | | |

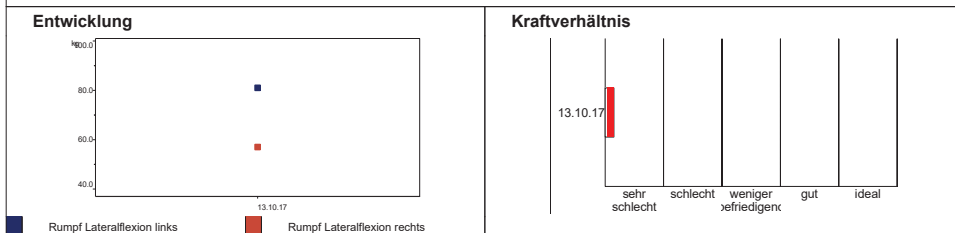
| | | | |
|------------------------------------|------|---|-------------------|
| Rumpf Lateralflexion rechts | | Rumpf Lateralflexion rechts | Empfohlen 81,0 kg |
| Messwert(kg) | 57,0 |  | Messwert 57,0 kg |
| Empfohlen(kg) | 81,0 | | |

Ergebnis

| | | | | |
|--|-------|---|----------------------------|-----------------------------|
| Rumpf Lateralflexion links Messwert(%) | 100,0 | 100,0% | Erreichtes Verhältnis | 70,4% |
| Rumpf Lateralflexion rechts Messwert(%) | 70,4 |  | Rumpf Lateralflexion links | Rumpf Lateralflexion rechts |
| Rumpf Lateralflexion links Empfohlen(%) | 100,0 | 100,0% | Empfohlenes Verhältnis | 100,0% |
| Rumpf Lateralflexion rechts Empfohlen(%) | 100,0 |  | Rumpf Lateralflexion links | Rumpf Lateralflexion rechts |
| Rumpf Lateralflexion links Differenz(%) | 0,0 |  Beurteilung Kraftverhältnis "sehr schlecht" | | |
| Rumpf Lateralflexion rechts Differenz(%) | -29,6 | | | |

Mit Hilfe dieser Messung wird das Kraftverhältnis zwischen der linken und rechten seitlichen Rumpfmuskulatur ermittelt. Das bei Ihnen gemessene Kraftverhältnis ist **sehr schlecht**. Ein ungünstiges Kraftverhältnis kann Fehlbelastungen der Lendenwirbelsäule verursachen.

Dementsprechend ist Verbesserung des Kraftverhältnisses ein wichtiges Ziel Ihres individuellen Trainingsprogramms.



Back-check Messergebnisse für PS, V

| | | | |
|------------|------------|--------------|-----|
| Messdatum | 13.10.2017 | Größe (cm) | 182 |
| Geboren am | 01.01.1993 | Gewicht (kg) | 110 |

HWS Flexion/Extension

| HWS Extension | |
|---------------|------|
| Messwert(kg) | 29,0 |
| Empfohlen(kg) | 37,8 |
| | |

| HWS Flexion | |
|---------------|------|
| Messwert(kg) | 27,0 |
| Empfohlen(kg) | 27,0 |
| | |

Ergebnis

| | | | | |
|----------------------------|-------|-----------------|------------------------|--------|
| HWS Extension Messwert(%) | 107,4 | 107.4% | Erreichtes Verhältnis | 100.0% |
| HWS Flexion Messwert(%) | 100,0 | | | |
| HWS Extension Empfohlen(%) | 140,0 | 140.0% | Empfohlenes Verhältnis | 100.0% |
| HWS Flexion Empfohlen(%) | 100,0 | | | |
| HWS Extension Differenz(%) | -23,3 | | | |
| HWS Flexion Differenz(%) | 0,0 | "sehr schlecht" | | |

Mit Hilfe dieser Messung wird das Kraftverhältnis zwischen der vorderen, beugenden (Flexion) und hinteren, streckenden (Extension) Halswirbelsäulenmuskulatur ermittelt.

Das bei Ihnen gemessene Kraftverhältnis ist **sehr schlecht**. Ein ungünstiges Kraftverhältnis kann Fehlbelastungen der Halswirbelsäule verursachen.

Dementsprechend ist Verbesserung des Kraftverhältnisses ein wichtiges Ziel Ihres individuellen Trainingsprogramms.

| Entwicklung | Kraftverhältnis |
|-------------|-----------------|
| | |

Analyse der Koordinationsleistung

Eine gute Gleichgewichtsfähigkeit ist Grundvoraussetzung für fast alle Aktivitäten im täglichen Leben. Sie ist im Sport, bei der Bewältigung des Alltags und für die Sturzprophylaxe unabdingbar. Die Vorteile einer gut ausgebildeten Sensomotorik konnten in vielen Studien aus den Bereichen Verletzungsprävention und -rehabilitation nachgewiesen werden.

Wir verwenden ein wissenschaftlich abgesichertes Testsystem in Form eines sensomotorischen Feedback-Trainingsgerätes unter statischen sowie dynamischen Bedingungen. Im internationalen Hochleistungssport ist es fester Bestandteil im Trainingsplan und ermöglicht die Messbarkeit des Trainingszustandes.



Durch ein weiteres Testverfahren im 1-Bein Stand bieten wir eine genaue Bewertung der Körperstabilität und sensomotorischen Regulationsfähigkeit.

Die Messmethoden münden in die genaue und umfassende Betrachtung der koordinativen Fähigkeiten und ermöglichen eine differenzierte Beurteilung sensomotorischer Defizite.

Die Ergebnisse zeigen Schwächen und Stärken der individuellen Koordinationsfähigkeit. Entwicklungspotentiale werden aufgezeigt und Übungsempfehlungen abgeleitet.

Leistungspaket für Sie:

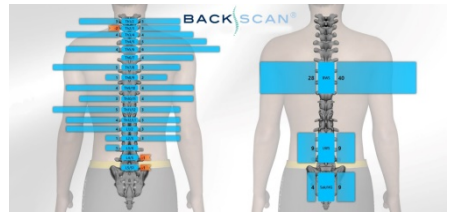
- Umfang: 15 Minuten/Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte

BackScan Rückenanalyse

Haltungsanalyse

Wirbelsäulenbeweglichkeit

Haltungskompetenz



BackScan ist ein bewährtes Rückenanalyseverfahren für Präventionseinsätze beim Gesundheitstag, basierend auf der MediMouse Technologie.

Wie stark und beweglich ist der Rücken Ihres Mitarbeiters? Welche Übungen sollten, welche dürfen auf keinen Fall in seinen Trainingsplan?

Die BackScan Messung liefert hierzu die Antworten: effizient, aussagefähig, nachvollziehbar und verständlich. Dank individuellen Übungsempfehlungen der BackScan Software erreichen Kunden ihre gesundheitlichen Ziele spürbar schneller.

Das Leistungspaket für Ihre Mitarbeiter:

- Überprüfung von Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz
- Schriftliche Auswertung der Ergebnisse
- Effiziente, individuelle Trainingsplanung zur Vermeidung und Bekämpfung von Rückenschmerzen
- Schaffung der Trainingsmotivation

- Haltungsanalyse
- Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Haltungskompetenz

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 20 Minuten/Mitarbeiter, 6 Mitarbeiter/h, max. 42 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten (1 Messung, 1 Beratung)

Gesamtbewertung



Der BackScan® Test errechnet den Spine-check Score® welcher die drei Kriterien Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule einschliesst. Ihr Spine-check Score® deutet auf eine einigermaßen leistungsfähige und funktionell genügende Wirbelsäule hin. Nur die leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden. Ein gesunder Rücken erhöht die Lebensqualität. Tipp: Verbessern und unterstützen Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule, indem sie Bauch- und Rückenmuskel-Training zur Kräftigung der Rumpfmuskeln ins Trainingsprogramm integrieren. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

Haltung



Der BackScan® Test bewertet die Haltung der Wirbelsäule im aufrechten Stehen und in vornübergeneigter Haltung (Flexion). Die Messwerte zeigen auf, dass Ihre Körperhaltung als genügend eingestuft werden kann. Die gesunde Körperhaltung gilt als Voraussetzung für die Aufrechterhaltung einer leistungsfähigen Wirbelsäule. Nur eine leistungsfähige Wirbelsäule kann den Alltagsbelastungen ausgesetzt sein ohne langfristig Schädigungen zu erleiden. Tipp: Verbessern und unterstützen Sie Ihre Körperhaltung durch angepasstes Training der Rumpfmuskeln und Dehnung der Oberschenkelmuskeln. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!

Beweglichkeit

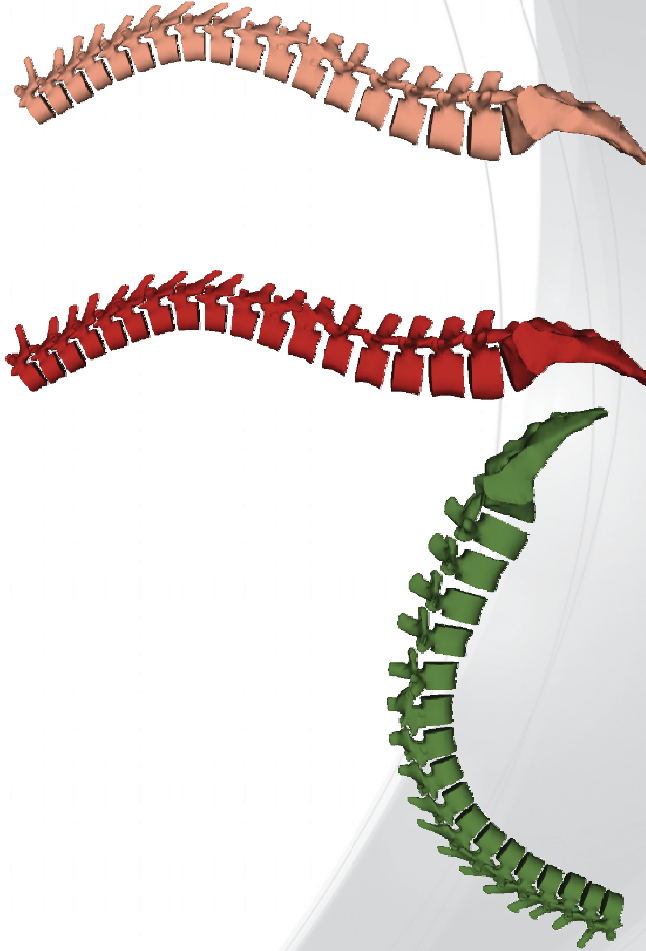


Der BackScan® Test bewertet die Beweglichkeit der Wirbelsäule vom aufrechten Stand zur vornübergeneigten Position (Flexion). Ihre Messwerte weisen auf eine einigermaßen harmonische und genügend gute Beweglichkeit der Wirbelsäule hin. Eine gleichmässige (harmonische) Beweglichkeit der Wirbelsäule schützt vor Überbeanspruchung einzelner Wirbelsäulenabschnitte. Eine gesunde Beweglichkeit ist damit Voraussetzung um langfristig Rückenleiden zu vermeiden. Tipp: Verbessern und unterstützen Sie die gleichmässige Wirbelsäulen-Beweglichkeit durch Kräftigung der Rumpfmuskeln und Dehnung der Oberschenkelmuskeln. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!




Haltungskompetenz







Der BackScan® Test bewertet die Haltungskompetenz der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur durch den Armvorhaltetest in Analogie zu Matthias. Ihre Messwerte zeigen eine ungenügende Haltungskompetenz. Eine gute Haltungskompetenz ist gegeben wenn eine hohe Stabilisierung der Wirbelsäule durch die entsprechenden Rumpfmuskeln gewährleistet wird. Haltungskompetenz verhindert das Ausweichen in ungesunde Ausweichhaltungen. Diese Messung eignet sich besonders gut zur Verlaufskontrolle rückenorientiertem Kräftigungstraining. Tipp: Verbessern Sie Ihre Haltungskraft indem sie die Bauch- und Rückenmuskeln auftrainieren und kräftigen. Vermeiden Sie lange bewegungsarme Sitz- oder Stehhaltungen. Bewegen Sie Ihren Rücken!



Trainingshinweis Patient

| | | |
|---|-------------------------------|--|
|  <p>BWS</p> | <p>Normale Gesamtkrümmung</p> | <p>Um die Funktion Ihrer Brustwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Brustmuskeln, vorderer Schulter sowie Sägemuskel. Dehnen Sie dazu regelmäßig Brust- und vordere Schultermuskulatur sowie des oberen Rückens und der Schulterblätter. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p> |
|  <p>LWS</p> | <p>Normale Gesamtkrümmung</p> | <p>Um die Funktion Ihrer Lendenwirbelsäule in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich ein gleichmäßiges Training der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch u. unterer Rücken). Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p> |
|  <p>Hüfte</p> | <p>Normale Hüftneigung</p> | <p>Um die Funktion Ihrer Hüfte in Alltag und Freizeit zu erhalten empfiehlt sich ein gleichmäßiges Training der Hüftbeuge- und Hüftstreckmuskulatur. Dabei sollten in Ihrem Fall Haltekraftübungen (isometrisches Krafttraining) den Vorzug vor dynamischen Kraftübungen erhalten.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
|  |  Haltungsanalyse Normale Gesamtkrümmung Unharmonische Kurve Harmonische Kurve |  Bewegungsanalyse Normaler Bewegungsumfang Unharmonische Bewegung |  Haltungskompetenz Harmonische Stabilität |
|  |  Normale Gesamtkrümmung Harmonische Kurve Harmonische Kurve |  Normaler Bewegungsumfang Harmonische Bewegung |  Normale Haltungskompetenz Harmonische Stabilität |
|  |  Normale Hüftneigung |  Normaler Bewegungsumfang |  Normale Haltungskompetenz |
|  |  Normale Körperneigung |  Normaler Bewegungsumfang |  Normale Haltungskompetenz |

Analyse der Beweglichkeit



Der **Functional Movement Screen (FMS)** untersucht die Körperhaltung und Mobilität während der Bewegung. Haltungsschäden zeigen sich oft in der Bewegungsausführung.

Eingeschränkte Beweglichkeit – z. B. durch schweres Heben sowie langes Sitzen – ist ein wichtiger Faktor für das Auftreten von Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken, sowie Folgeerkrankungen des Bewegungsapparates.

Daher ist die Prävention dieser Krankheitsbilder im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung von besonderem Interesse.

In der Auswertung erfolgt die praxisorientierte Beratung mit gezielten Handlungsempfehlungen zur Förderung der Beweglichkeit.

Die individuellen Trainingsempfehlungen zielen auf die Erhaltung der Leistungsfähigkeit, bzw. den Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

Der Beweglichkeitstest ermittelt Bewegungseinschränkungen und Muskelverkürzungen der Rumpf- Bein- Hüft- und Brustmuskulatur. Jeder Teilnehmer erhält eine Auswertung des Tests mit individuellen Übungsempfehlungen.

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 20 Minuten/Mitarbeiter, 3 Mitarbeiter/h, max. 21 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte (max. 3 Stationen/ Tag möglich)

Seit Jahren ist in unserer Gesellschaft eine Zunahme psychischer Störungen und Erkrankungen zu verzeichnen. Die Gründe dafür sind z. B. veränderte Bedingungen im Alltag und am Arbeitsplatz. Die Zeiten von Smartphone, Facebook und ständiger Erreichbarkeit bringen Hektik und Unruhe in unser Leben. Jeder Mensch ist einmalig, genauso sind es die Auslöser, die Symptome und die Bewältigungsstrategien für Stress. Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Schlafschwierigkeiten, schlechte Laune, Schmerzen (Nacken, Kreuz, Kopf...), können Hinweise sein. Stress kostet viel Zeit, Lebenskraft, Lebensfreude und Gesundheit!



In diesem Modul wird die psychische Gesundheit betrachtet.

Die Herzratenvariabilität als Stress- und Fitnessindikator, die Stresstyp-Bestimmung, die individuelle Stressberatung und der Burn-Out-Risiko-Test zeigen den IST-Zustand der psychischen Leistungsfähigkeit. Defizite werden aufgedeckt und gezielte Handlungsempfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit aufgezeigt.

Und die mobile Massage rundet jeden Gesundheitstag ab.

Modul: gup-MIND

- Burn-Out-Risiko-Test S. 29
- Herzratenvariabilität S. 30
- Stresstyp-Bestimmung S. 31
oder individuelle
Stressberatung
- Mobile Massage S. 32

Testung des Burn-Out Risikos



Das Phänomen Burn-Out wurde in den 70er Jahren von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger bei hoch motivierten, engagierten und pflichtbewussten Arbeitnehmern identifiziert. Es ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung, bedingt durch lange und anhaltende Überforderung der eigenen Kräfte.

Es besteht ein enger Zusammenhang mit dem Phänomen Stress.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Rund 60% aller Fehlzeiten sind auf beruflichen Stress zurückzuführen.

Messung

Die Messung des Burnout-Risikos erfolgt über wissenschaftliche Tests. Diese werden von uns ausgewertet und individuelle Handlungsanweisungen abgeleitet.

Leistungspaket für Sie:

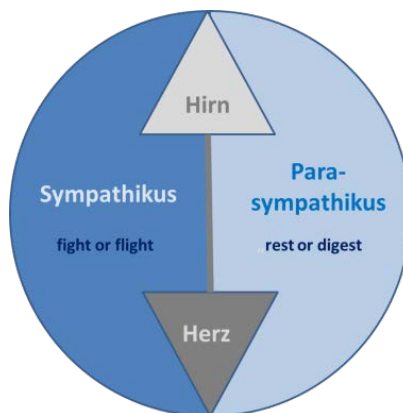
- Umfang: 30 Minuten/Mitarbeiter, 3 Mitarbeiter/h, max. 21 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1 Gesundheitsexperte

Herzfrequenzvariabilität (HRV – heart-rate-variability)

Unser Herz ist ein fein abgestimmtes Regulationssystem mit großer Anpassungsfähigkeit. Es leitet immer genau so viel Blut durch den Kreislauf, wie gerade gebraucht wird. Ganz egal ob wir rennen, schlafen, verdauen, uns fürchten oder verliebt sind. Je gesünder wir sind, desto besser ist die Regulationsfähigkeit. Das Herz schlägt also nicht wie ein Uhrwerk, der Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen variiert ständig. Die Messung der Herzfrequenzvariabilität gilt mittlerweile als „der“

Indikator für die **Leistungs- und Anpassungsfähigkeit des Organismus an die Anforderungen des Alltags**. Als Fenster zur **Zustandsdiagnostik des vegetativen Nervensystems** und dadurch als Frühwarnsystem für sich anbahnende Krankheitsprozesse, als **Stress- und Fitnessindikator**.

Wir führen eine HRV-Messung durch, bewerten das Ergebnis und geben individuelle Empfehlungen, die Herzratenvariabilität zu verbessern.



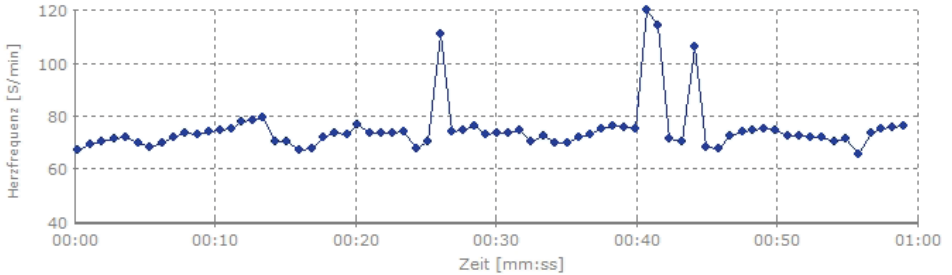
Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 15 Minuten/Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/h, max. 28 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperte

Messung: HRV-Messung, 26.05.2015 18:30:15

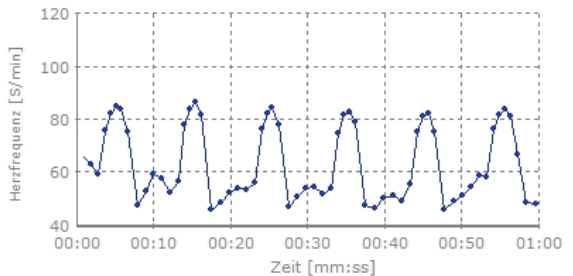
Benutzer: XXX, YYY; 16.11.1976

Ihre Regulation der Herzfrequenz



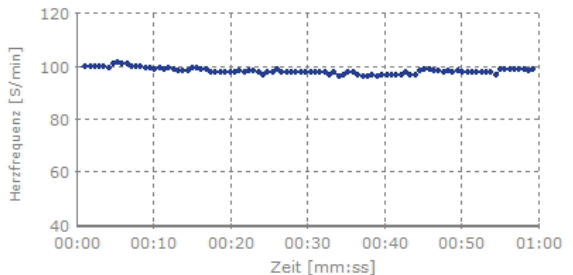
Optimale Regulation der Herzfrequenz (Beispiel)

Während der HRV-Messung gleichen sich Atmung und Herzschlag bei gut funktionierender neurovegetativer Regulation an. Die Herzfrequenz schwingt im Rhythmus der Atmung sinusförmig auf und ab. Je stärker die Herzfrequenz im Takt der Atmung schwankt (große resp. Sinusarrhythmie; RSA), desto besser ist in der Regel die neurovegetative Regulation.



Eingeschränkte Regulation der Herzfrequenz (Beispiel)

Störungen der neurovegetativen Regulation drücken sich in der HRV-Messung in einer geringen oder fehlenden Anpassung der Herzfrequenz an die Atmung aus. Die Herzfrequenz schwingt nur noch wenig oder gar nicht im Takt der Atmung. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Fähigkeit zur Regulation ebenfalls ab. Deshalb wird in der HRV-Messung Ihr Ergebnis auf Ihre Altersgruppe bezogen.



Messung: HRV-Messung, 26.05.2015 18:30:15

Benutzer: XXX; YYY; 16.11.1976 Parameter

| Parameter | Wert | Einheit | Rang/Alter |
|-----------------------------|----------------------|---------|------------|
| Resp. Sinusarrhythmie (RSA) | 12,40 | S/min | 11,80% |
| Mittlere Herzfrequenz | 74,9 | S/min | 34,93% |
| Befindlichkeit | Eher entspannt (80%) | | |

Die durchschnittliche Änderung Ihrer Herzfrequenz bei tiefer Atmung (resp. Sinusarrhythmie) betrug 12 S/min. Damit ergibt sich folgendes Ergebnis: 11,8% aus einer Vergleichsgruppe haben schlechtere Werte, 88,2% haben bessere Werte als Sie erreicht.

Altersvergleich

| Rang/Alter | 20-30 Jahre | 31-40 Jahre | 41-50 Jahre | 51-60 Jahre | 61-70 Jahre | 71-80 Jahre |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 100 - 91% | 57,1 - 40,4 | 50,1 - 34,8 | 43,0 - 29,2 | 35,8 - 23,5 | 28,6 - 17,8 | 21,3 - 12,0 |
| 90 - 81% | 45,3 - 35,6 | 39,8 - 30,7 | 34,2 - 25,8 | 28,5 - 20,8 | 22,8 - 15,8 | 17,2 - 10,8 |
| 80 - 71% | 39,9 - 32,2 | 35,0 - 27,7 | 30,1 - 23,3 | 25,2 - 18,8 | 20,2 - 14,3 | 15,3 - 9,9 |
| 70 - 61% | 36,1 - 29,3 | 31,7 - 25,3 | 27,3 - 21,3 | 22,8 - 17,3 | 18,4 - 13,2 | 13,9 - 9,2 |
| 60 - 51% | 32,9 - 26,6 | 28,9 - 23,0 | 24,9 - 19,3 | 20,9 - 15,7 | 16,8 - 12,1 | 12,8 - 8,4 |
| 50 - 41% | 29,9 - 24,0 | 26,3 - 20,7 | 22,6 - 17,5 | 19,0 - 14,2 | 15,3 - 11,0 | 11,7 - 7,8 |
| 40 - 31% | 26,9 - 21,2 | 23,7 - 18,3 | 20,4 - 15,5 | 17,2 - 12,7 | 13,9 - 9,8 | 10,7 - 7,0 |
| 30 - 21% | 23,8 - 17,9 | 20,9 - 15,5 | 18,0 - 13,2 | 15,2 - 10,8 | 12,3 - 8,5 | 9,6 - 6,2 |
| 20 - 11% | 20,1 - 13,5 | 17,7 - 11,8 | 15,3 - 10,0 | 12,9 - 8,3 | 10,6 - 6,7 | 8,3 - 5,1 |
| 10 - 0% | 15,1 - 0,0 | 13,3 - 0,0 | 11,6 - 0,0 | 9,8 - 0,0 | 8,2 - 0,0 | 6,5 - 0,0 |



Stresstyp-Bestimmung oder individuelle Stressberatung

STRESSTYP-BESTIMMUNG

In aller Regel ist es hilfreich und entlastend zu wissen, wie man tickt. Mit Hilfe eines kurzen Fragebogens differenzieren wir vier Stresstypen mit den typischen Stressmustern, Stärken und Talenten. Dieser Test wird direkt im Anschluss ausgewertet und von unseren Experten individuell beraten. Der Test soll Ihnen Denkanstöße und Ideen geben, die Ihnen zu einem besseren Zeitmanagement, zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit verhelfen.

INDIVIDUELLE STRESSBERATUNG

Hier geht es im Einzelgespräch um die Identifizierung individueller Stressmuster, um Denkanstöße und die erste Entwicklung von Lösungsstrategien und Motivation in Gang zu bringen.



STRESSTYP-BESTIMMUNG

Fragebogen zur Differenzierung von vier Stresstypen und individuelle Auswertung und Beratung.

INDIVIDUELLE STRESSBERATUNG

Persönliches Einzelgespräch zur Stressidentifikation und Entwicklung individueller Lösungsstrategien.

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 20 Minuten/Mitarbeiter = 3/h, max. 21 Mitarbeiter/Tag
- Betreuung der Station: 1-2 Gesundheitsexperten

Mobile Massage



Die mobile Massage bzw. Eventmassagen sind ein „Selbstläufer“ auf jedem betrieblichen Gesundheitstag und finden großes Interesse bei allen Teilnehmern – wer lässt sich denn nicht gern verwöhnen?!

Massagen wirken nicht nur an den Stellen, an denen sie angewendet werden.

Über verschiedene Nervenbahnen haben sie Einfluss auf den ganzen Organismus und den Kreislauf.

Dies steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unmittelbar die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. So wird neben dem Ziel Verspannungen zu lösen, effektiv Stress abgebaut und die Energiereserven aufgefüllt.

Durchführung der mobilen Massage (drei Möglichkeiten):

1. **Mobile-Sitz-Massage** auf dem Massagestuhl (mit Kleidung/ohne Öl)
2. **Klassische Schulter-Nackentmassage** im Sitzen (mit Lotion)
3. **Klassische Rückenmassage** auf der Massageliege (hierfür sollte ein kleiner Raum zur Verfügung stehen).

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 15-20 Minuten/Mitarbeiter, 3-4 Mitarbeiter/h, max. 24 Mitarbeiter/Tag
- Durchführung der Massage: 1 Massagepraktiker (max. 2 Stationen/Tag möglich)

Ernährungs-Beratung

Du bist, was Du isst



55 % der Frauen und 65 % der Männer in Deutschland sind übergewichtig. Durch moderne Lebensweise besteht die Gefahr einer falschen Ernährung und mangelnder Bewegung. Übergewicht und Zivilisationskrankheiten sind die Folge.

Unsere Ernährungsberater zeigen auf dem Gesundheitstag Zusammenhänge zwischen Lebens- und Ernährungsweise sowie physischen und psychischem Wohlbefindens auf. Sie demonstrieren und verköstigen gesunde und wohlschmeckende Nahrungsmittel und händigen Infomappen mit Informationen und Rezeptideen aus. Individuelle Fragen können direkt am Stand beantwortet werden.

Ernährungsstand nach Ihren Bedürfnissen, z. B. mit:

- Frühstück (mit Verkostungsbeispiel)
- Zwischensnack (mit Verkostungsbeispiel)
- Schichtarbeit (mit Verkostungsbeispiel)
- Infomappen mit Infos und Rezeptideen
- Beratung am Stand

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 1 Ernährungsstand mit Betreuung der Station: 1 Ernährungsberater

Smoothie-Bar



Die wunderbare Welt der Smoothies!

Bringen Sie Farbe in Ihren Gesundheitstag mit den supergesunden Kultgetränken von unserer Smoothie-Bar. Erleben Sie die positive Wirkung durch Verkostung unterschiedlicher Energie-Smoothies. Für Ihre

Mitarbeiter eine perfekte Ergänzung um erfolgreich zu arbeiten und Ideen für eine gesunde Ernährung zu erhalten.

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 1 Tag Smoothie-Bar

Jugend-Cocktail-Bar

Shake and fun

Speziell für Jugend-Gesundheitstage konzipierte Suchtprävention einmal anders.



Auch als Aufmerksamkeitsmagnet für Jugendliche an anderen Gesundheitstagen geeignet.

Die mobile Cocktailbar bietet leckere alkoholfreie Getränke und organisiert Spaß- und Spielaktivitäten für ein abwechslungsreiches Erlebnis auch ohne Promille.

- Wohlschmeckende alkoholfreie Cocktailbar
- Testen der Reaktionsfähigkeit beim 'Promille-Brille-Parcours'
- Beratung zu Sucht- und Alltagsdrogen

Leistungspaket für Sie:

- Umfang: 1 mobile alkoholfreie Cocktail-Bar mit Verkostung leckerer alkoholfreier Cocktails
- Promille-Brille-Parcours
- Beratung zum Thema Sucht- und Alltagsdrogen
- Betreuung der Station: 2 Gesundheitsexperten

KURZVORTRÄGE UND AKTIVWORKSHOPS AM GESUNDHEITSTAG



gup-MED

Medizinische Gesundheit

- Kurzvorträge:
- Vitamin D..... S. 39
 - Volkskrankheit Fettleber..... S. 39
- Aktiv-Workshop:
- Vergiss die Lesebrille..... S. 39



gup-ACTIVE

Bewegung

- Kurzvortrag:
- Faszientraining..... S. 40
- Aktiv-Workshops:
- Gesunder Rücken..... S. 40
 - Schmerzfrei am Arbeitsplatz..... S. 40
 - Walking (ohne Stöcke)..... S. 40
 - Pilates..... S. 40



gup-MIND

Entspannung

- Kurzvorträge:
- Glücklich zum Erfolg..... S. 41
 - Burn-Out-Prophylaxe..... S. 41
- Aktiv-Workshops:
- Achtsamkeits-Training..... S. 41
 - Tai Chi / Qi Gong..... S. 42
 - Progressive Muskelrelaxation..... S. 42
 - Autogenes Training..... S. 42
 - Mobile Massage am Arbeitsplatz S. 42



gup-NUTRITION

Ernährung

- Kurzvortrag:
- Du bist, was Du isst!..... S. 43
- Aktiv-Workshop:
- Die wunderbare Welt der Smoothies..... S. 43

Kurz-Vorträge: Durch kurzweilig präsentierte neuste wissenschaftliche Fakten sollen Ihre Mitarbeiter in den 45-60 Minuten dauernden Kurzvorträgen Lust auf das Thema Gesundheit bekommen. Sie werden informiert und motiviert ein gesundheitsförderndes Verhalten zu leben.

Aktiv-Workshops: Dauer 45 – 60 Minuten, aktive Workshops zum Mitmachen

Vitamin D wird seit Jahrzehnten wegen seiner Bedeutung für die Knochengesundheit, zur Rachitisprophylaxe bei Säuglingen und zur Osteoporosetherapie eingesetzt. Bis zur Entdeckung der Antibiotika vor über 80 Jahren wurde die „Sonnen- und Höhenkur“ als wirksame Therapie gegen Tuberkulose eingesetzt. Heute wissen wir: Wirksamer Bestandteil war hier das Vitamin D. Zahlreiche Studien haben mittlerweile den großen Einfluss auf die Immunreaktion und viele andere Zellschutzmechanismen gezeigt. Ergänzend bieten wir Ihnen eine Screening-Untersuchung Ihrer Mitarbeiter mittels Bluttest, einer Untersuchung und schriftlichen Handlungsempfehlungen an.

Dauer: 45-60 Minuten

Mittlerweile ist diese Lebererkrankung die Erkrankung Nummer 1 der westlichen Welt. Sie ist Ursache für die Entstehung eines Typ-2-Diabetes mellitus, Alzheimer, Herz- und Hirninfarkten. Es wird höchste Zeit umzudenken. Denn 40% der übergewichtigen Kinder, 70% der übergewichtigen Erwachsenen und bis 90% der Typ-2-Diabetiker haben eine Fettleber. Erfahren Sie mehr!

Ergänzend bieten wir Ihnen eine Screening-Untersuchung Ihrer Mitarbeiter mittels Bluttest, einer Untersuchung und schriftlicher Handlungsanweisungen an.

Dauer: 45-60 Minuten

Der New Yorker Augenspezialist Dr. med. William H. Bates (1860-1931) stellte die These, dass die Sehkraft automatisch mit dem Alter abnimmt, in Frage. Er entwickelte eine Methode, sich und andere von der Alterssichtigkeit (Presbyopie) zu heilen.

Dieser Workshop ist konzipiert für Personen mit Altersweitsichtigkeit. Sie erlernen Übungen, die diese verbessern und beseitigen können.

Dauer: 45-60 Minuten

gup-ACTIVE Bewegung

Aktiv-Workshop **Faszientraining**

Aktuelle medizinische Erkenntnisse unterstreichen die große Bedeutung des Bindegewebes bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Nicht nur die Muskeln sondern auch die Faszien (bindegewebige Muskelhüllen) sind Hauptverursacher. Gezielte Übungen können Schmerzen reduzieren, beseitigen und vorbeugen.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Gesunder Rücken**

Mobilisierende und kräftigende Übungen für den Rücken.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Schmerzfrei am Arbeitsplatz**

Ein Großteil der am häufigsten auftretenden Schmerzen und die Arthrose an Gelenken und Wirbelsäule werden durch ungünstige Spannungen an Muskeln und Faszien verursacht. Dem kann man durch gezielte Dehnungsübungen entgegenwirken. Wir zeigen Ihnen diese bei den häufigsten Beschwerden.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Walking (ohne Stöcke)**

Bewegung an der frischen Luft lässt Sie frisch und energievoll an den Arbeitsplatz oder nach Hause zurückkehren. Die sanfte Form unserer Walking-Einheit bedarf keiner speziellen Ausrüstung. Sie können in Ihrer Alltagsbekleidung mitmachen.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Pilates**

Pilates, das Bewegungssystem, bei dem große Muskelketten funktionell mit dem Ziel trainiert werden die Wirbelsäule aufrecht, stabil und beweglich zu erhalten.

Dauer: 45-60 Minuten

Kurzvortrag

Glücklich zum Erfolg

Die Philosophie lehrte uns vor fast 2000 Jahren: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.“ (EPIKTET)

Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen mit mehr Stress zu 43% häufiger sterben. **Allerdings nur diejenigen, die auch davon überzeugt sind, dass Stress ihrer Gesundheit schadet.** Menschen mit einer positiven Haltung zu ihrem Stress lebten länger als solche, die wenig bis keinen Stress in der Studie angegeben hatten. Erfahren Sie mehr und verändern Sie Ihr Denken!

Der Vortrag räumt mit dem Denkmuster: „Wenn ich erfolgreich bin, bin ich glücklich!“, auf und zeigt auf, wie Sie lernen können glücklich zu sein, um erfolgreich zu sein.

Dauer: 45-60 Minuten

Kurzvortrag

Burn-Out-Prophylaxe

- Was ist das Burn-Out-Syndrom?
- Was sind Ursachen für Burn-Out?
- Wer ist gefährdet, ein Burn-Out-Syndrom zu entwickeln?
- Was kann ich selber tun, um mich vor Burn-Out zu schützen?

Dauer: 60 Minuten

Aktiv-Workshop **Achtsamkeits-Training**

Sie erhalten Einblick in die Methode des Achtsamkeits-Training und können gleich mitmachen.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Tai Chi / Qi Gong**

Mit ausgewählten Übungen kann man schnell ein Gefühl für Entspannung, Loslassen, Wachheit und Konzentration vermitteln, zugleich wird der Körper beweglich und gestärkt.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Progressive Muskelrelaxation**

Sie erlernen einfache Techniken zur Muskelentspannung, die am Arbeitsplatz in jeder Situation umgesetzt werden können.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Autogenes Training**

Sie erhalten Einblick in die Technik des Autogenen Trainings und können gleich mitmachen.

Dauer: 45-60 Minuten

Aktiv-Workshop **Mobile Massage**

Die mobile Massage bzw. Eventmassagen sind ein „Selbstläufer“ auf jedem betrieblichen Gesundheitstag und finden großes Interesse bei allen Teilnehmern – wer lässt sich denn nicht gern verwöhnen?!

Dauer: 10-15 Minuten/Teilnehmer

gup-NUTRITION Ernährung

Kurzvortrag **Du bist, was Du isst!**

Heutige ernährungsmedizinische Erkenntnisse kennenlernen, Trends und Mythen hinterfragen, praktische ernährungsmedizinisch fundierte Handlungsanweisungen mitnehmen.

Dauer: 60 Minuten

Aktiv-Workshop **Die wunderbare Welt der Smoothies!**

- Smoothies - Das supergesunde Kultgetränk
- Smoothies und ihre positive Wirkung
- Tipps für Zubereitung und Rezepte
- Verkostung unterschiedlicher Smoothies

Der Aktiv-Workshop ist verbunden mit einer Smoothie-Bar, an der Ihre Mitarbeiter frische Smoothies kosten können.

Dauer: 60 Minuten Aktiv-Workshop plus 5 Stunden Smoothie-Bar



Gesundheitskurse Prävention

Unser Ziel ist es, das Thema Prävention und Gesundheit an Ihre Mitarbeiter heranzuführen. Eine wichtige Voraussetzung in der Vorsorge der Gesunderhaltung sind praktische Maßnahmen. Hierfür haben wir von **gesund und punkt**. Gesundheitskurse konzipiert, die sehr gut im Arbeitsalltag umzusetzen sind.

Viele unsere Präventionskurse sind nach §20 zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Gesundheitstests oder Themen die Sie nicht in dieser Broschüre finden, greifen wir auf und setzen diese gerne für Sie um.

Unser Netzwerk an Experten arbeitet ständig daran, das Leistungsspektrum der Betrieblichen Gesundheitsförderung um aktuelle Themen zu erweitern.

Steuerliche Vorteile:

Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34: Betriebliche Gesundheitsförderung: „Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.

Wir beraten Sie gerne!

Ihr Team von **gesund und punkt**.

Markthallenstr. 3 • 66117 Saarbrücken,
☎ 0681-3906907 • info@gesund-und-punkt.de

www.gesund-und-punkt.de

Bilder: Fotolia, Shutterstock, gesund und punkt.