

Konzeption Präventionsprogramm „Einfach Gesund“

Individuelle Leistungsdiagnostik

(Pre-Test 1x 45-60 Minuten pro TN)

Mittels Eingangs- und Ausgangstest wollen wir die TN dazu anregen, sich im vollen Umfang an der Maßnahme zu beteiligen und am Ende des Kompaktprogramms ein messbares Ergebnis zu erzielen. Durchgeführt werden sportmotorische Leistungstests zur Ermittlung von Kraft- und Beweglichkeitsdefiziten. Um Aussagen über die körperliche Konstitution treffen zu können, wird eine BIA-Analyse durchgeführt. Mittels Anamnesegespräch werden erste Übungen zum eigenständigen Trainieren vermittelt und eine Empfehlung für den Bereich der Wahlmodule ausgesprochen. Bei medizinischen Fragestellungen in Zusammenhang mit der körperlichen Leistungsfähigkeit und der individuellen Gestaltung des Präventionsprogramms werden die TN durch die Betriebsärztin beraten und somit unter einem ganzheitlichen Gesundheitsaspekt durch das Programm begleitet.

Pflichtmodule

Pflichtmodul 1 – Bewegung (2 Vorträge à 60 Minuten)

1. Vortrag: **Gesundheitsbewusstsein im Arbeitsalltag** (60 Minuten)

In diesem Vortrag thematisieren wir die Bewegungsarmut, die in unserem Alltag herrscht. Die meisten wissen, dass Bewegung und gesunde Ernährung ihre Vorteile mit sich ziehen aber die wenigsten bekommen beides langfristig in ihren Alltag integriert. Ziel des Vortrags ist es aufzuklären, was die Vorteile der Bewegung und gesunden Ernährung sind, warum wir uns mit der Integration in den Alltag so schwer tun und wie wir es schaffen, dass beide Bausteine zu einer Gewohnheit werden, die sich ohne großen Widerstand langfristig in unseren Alltag integrieren lassen. Neben der theoretischen Vermittlung liegt uns besonders am Herzen, dass die TN die vorgestellten Tipps direkt im Anschluss anwenden können und den Alltagsbezug nachvollziehen. Hierzu wird am Ende des Vortrags eine 30-Tage Challenge gestartet, die die TN zu regelmäßiger Bewegung im Arbeitsalltag motivieren soll. Inhalte sind unter anderem:

- Vorstellung einer wahrheitsgetreuen Geschichte: Wie ein Mann mit Übergewicht und Rückenbeschwerden den Weg zurück zur Bewegung und gesunden Ernährung gefunden hat --> Als Positivbeispiel für den möglichen Erfolg und das Geheimnis dahinter.
- Wie sah die Bewegung und die Ernährung früher aus und was hat sich in der heutigen Zeit verändert?
- Was sind die Folgen dieser Veränderung?
- Folgen von Bewegungsmangel und schlechter Ernährung --> Hierdurch soll den TN die Ernsthaftigkeit des Problems verdeutlicht werden:
 - Fakten zum weltweiten Problem des Übergewichts (durch Statistiken und Studien belegt)
 - Studien zur Häufigkeit von Rückenbeschwerden in Deutschland
 - Aufstellung von Sekundärerkrankungen, die sich hieraus ergeben

- Sind wir hilflos gegen Rückenbeschwerden und Übergewicht? Nein! --> Es soll ganz klar aufgezeigt werden, dass wir bei Folgen des Bewegungsmangels und falscher Ernährung nicht machtlos sind.
- Wie kann Bewegung helfen unsere Körperhaltung und den Zustand unserer Faszien zu verbessern?
 - Was können wir verändern oder was müssen wir sogar verändern? --> Impulse, die sich mit dem Alltag vereinbaren lassen (Ernährung und Bewegung)
 - Bezug auf die Maßnahmen, die von der Knappschaft-Bahn-See im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements für Mitarbeiter/innen angeboten werden
 - Bewegungskurse, Vorträge, Kompaktprogramme, Pausenexpress etc.
- Problem: Wir neigen dazu, unseren Alltag von Gewohnheiten bestimmen zu lassen.
 - Bewegung und gesunde Ernährung haben häufig keinen Platz in unserem Pool an Gewohnheiten
 - Wie können wir selbstständig alte Gewohnheiten aufbrechen und neue Gewohnheiten in unseren Alltag integrieren, die uns helfen wieder mehr an unsere Gesundheit zu denken?
- Challenge zum Abschluss

2. Vortrag: **Weniger Sitzzeiten für mehr Gesundheit** (60 Min.)

In diesem Vortrag werden wir die schädlichen Folgen des Sitzens thematisieren. Den TN wird erklärt, was durch das lange Sitzen auf muskulärer Ebene passiert und welche strukturellen Schäden daraus resultieren können. Damit die Sitzzeit auf der Arbeit reduziert werden kann, sind neue Gewohnheiten von Nöten. Wir geben den TN Ideen mit auf den Weg, wie sie neue Gewohnheiten in den Alltag integrieren und dadurch regelmäßige Bewegungsroutinen während der Arbeit absolvieren können. Der Vortrag wird durch regelmäßige aktive Pausen unterbrochen, um allen TN einen praktischen Einblick in Bewegungsroutinen zu vermitteln.

- Visualisierung der Sitzzeiten in verschiedenen Berufen (kurze Einführung)
 - Vergleich der heutigen Sitzzeit mit der Sitzzeit vor 60 Jahren
 - Vergleich der Sitzzeit zwischen verschiedenen Berufsgruppen
- Wie wirkt sich das Sitzen auf unseren Körper aus?
 - Was sind Faszien & wie leiden die Faszien unter Bewegungsmangel?
 - Was sind die Folgen für unsere Körperhaltung?
 - Erkrankungen als Folge des Bewegungsmangels
- Bedeutung von aktiven Pausen während der Arbeitszeit (Sitzzeitenreduktion, Hilfsmittelvorstellung zur Bewegungsanregung, Vorstellung eines Trainingsplans etc.)
- Mit welchen Hilfsmitteln kann im Büro gearbeitet werden?
 - Verweis auf die Rückenretter-Rollen (Faszienrollen) der Knappschaft-Bahn-See und die Betonung auf den positiven Effekt
 - Vorstellung von Massagebällen und des praktischen Umgangs damit im Arbeitsalltag
- Kontrolle der 30-Tage-Challenge

Pflichtmodul 2 – Ernährung (2 Vorträge à 60 Minuten)

1. Vortrag: Die Bedeutung der Makro- & Mikronährstoffe (60 Minuten)

In diesem Vortrag werden theoretische Grundlagen über die Makro- & Mikronährstoffe vermittelt und den TN wird erläutert, wofür die Nährstoffe im Einzelnen benötigt werden. Weiterführend wird auf die Qualität der Nährstoffe in unterschiedlichen Lebensmitteln eingegangen und auf deren Bedeutung für das Gewichtsmanagement hingewiesen.

Einleitung:

- a. Was sind Makro- & Mikronährstoffe?
- b. Wofür benötige ich diese Nährstoffe?
- c. Bezug zu der BIA-Analyse (Muskel- & Fettanteil) im Rahmen der Diagnostikmodule

Vertiefung:

- d. Was sind gute Eiweißquellen?
- e. Wie erkenne ich gute und schlechte Fettsäuren?
- f. Essen wir zu viele Kohlenhydrate und wo können wir sparen?
- g. Wie decken wir unseren Vitaminbedarf?

2. Vortrag: Essen und Trinken – richtiges Timing! (60 Minuten)

Mittlerweile gibt es viele Mythen, die in Zeitschriften und anderen Medien über die beste Tageszeit für die Nahrungsaufnahme kursieren. In diesem Vortrag werden wir diesen Mythen auf den Grund gehen und Empfehlungen aussprechen, welche Nährstoffe zu welcher Tageszeit zugeführt werden sollten. Hierzu wird auch das Thema Trinken besonders hervorgehoben und erläutert, wie viel Flüssigkeit täglich benötigt wird.

Teil 1: Wann esse ich was? - Die Verteilung der Nährstoffe über den Tag

- Wie nehme ich die Nährstoffe über den Tag verteilt zu mir?
- "Nach 18 Uhr darfst du keine Kohlenhydrate mehr essen!" - Wahrheit oder Mythos?
- Was esse ich vor und was nach dem Sport?

Teil 2: "Du musst mehr trinken!!" - Warum das Trinken so wichtig ist!

- Weshalb benötige ich so viel Wasser?
- Wie viel Wasser brauche ich wirklich & wie schaffe ich es mehr zu trinken?
- Was zählt alles zur Flüssigkeitsaufnahme?

Pflichtmodul 3 – Stressmanagement (1 Vortrag à 90 Minuten)

Vortrag: Stress und Stressbewältigung

In diesem Impulsvortrag beantworten wir die Fragen, ob Stress immer negativ ist und mit welchen Formen wir im Alltag konfrontiert werden. Wichtig ist hier die Differenzierung zwischen akutem und chronischem Stress. Wir stellen den TN Möglichkeiten vor, wie sie mit akutem und chronischem Stress umgehen können. Besonderes Augenmerk soll auf den Schlaf und auf unterschiedliche Atemtechniken genommen werden.

- Wie alles begann...Stress - früher & heute
- Welche Formen von Stress (Stressoren) gibt es?
 - Klassisch
 - akuter Stress & chronischer Stress
 - Stressentstehung
- Was passiert währenddessen im Körper?
 - Wie reagiert unser Immunsystem?
 - Schlafstörungen/ Depressionen
- Sitzen - das soll Stress sein?
- Keine Über- sondern eine Herausforderung!
 - Neue Aufgaben und Arbeitsfelder als Chance wahrnehmen
- Schlafmangel als Stressor

Stressbewältigung (auch am Arbeitsplatz!)

- Die alles entscheidende Frage
 - Anpassung - Die Gesetze nach Davis und Wolff
 - Was können wir hiervon und aus anderen Bereichen lernen?
 - Beanspruchung vs. Belastung
- Selbstreflektion
 - Wahrnehmen und Erkennen von subjektiven und objektiven Parametern
- Schnelle Hilfe?
 - Grundeinstellung - Fight or Flight?
 - Medikamente, Rauchen, Alkohol?
 - Genussmittel? - Ist denn alles schädlich?
- Langfristige Hilfe?
 - Innere Haltung - Innere Konflikte & Denkmuster
 - Wirksame Maßnahmen erlernen
- Anti-Stress Maßnahmen
 - Vorstellung von drei Atemtechniken
 - Bewegung - die Wunderpille!
 - Ernährung - worauf sollte ich achten?
 - PMR, Bauchatmung, Schlaf

Pflichtmodul 4 – Individuelle Rückenschule (2 Termine à 30 Minuten pro TN)

Individuelle Rückenschule

Alle TN durchlaufen zwei individuelle Beratungseinheiten (à 30 Minuten) mit dem Sportwissenschaftler vor Ort, in denen persönliche (Haltungs-)Probleme direkt am Arbeitsplatz analysiert werden. Neben Tipps zur Verhaltensprävention (Strategien zur Reduzierung von Rückenleiden) werden rückenfreundliche Trainingsprogramme durch den Sportwissenschaftler vermittelt und jede/r TN zu einem dauerhaften Training motiviert. Darüber hinaus werden die ergonomischen Verhältnisse von den betriebsinternen Fachkräften für Arbeitssicherheit (SiFa) direkt am Arbeitsplatz der/des TN analysiert und bei Bedarf Anregungen zur Optimierung gegeben.

1. Einheit: Am Arbeitsplatz

- Individuelles Eingangsgespräch mit Fragen zur Gesundheit und Arbeitsbelastung
- Analyse der Arbeitsplatzbedingungen, Beratung und Korrektur
- Übungen zur Mobilisation und Kräftigung am Arbeitsplatz
- Ergonomieanalyse und Optimierungsberatung durch SiFa

2. Einheit: Im Beratungsraum

- Anleitung von Übungen zum eigenständigem Trainieren (Überreichung eines Übungsplakates)
- Weitere verhaltenspräventive Tipps für den Arbeitsplatz und das private Umfeld
- Kontrolle des Erlernten (Verhalten, Heimübungen, Mobilisation, Entlastung)

...

Wahlmodule

Bewegung

1. Mobility-Flow (60 Minuten)

Mobility-Flow hat das Ziel, mit sanften Bewegungen Dysbalancen zu beseitigen und muskuläre Einschränkungen zu überwinden. Durch die ruhige Vermittlungsweise und die entspannende Wirkung auf die Muskulatur wird neben dem funktionellen Ansatz auch ein entschleunigender Effekt zur Stressreduktion angestrebt. Neben dem Mobilitytraining werden auch die positiven Wirkungen des Faszientrainings praktisch vorgestellt. Gearbeitet wird in diesem Kurs mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Faszienrollen und -bällen.

2. Fitnessboxen (60 Minuten)

Das Box-Conditioning ist eine Mischung aus Box- und Athletiktraining zur Kräftigung des gesamten Körpers. Der Kurs beinhaltet neben dem Kennenlernen von verschiedenen Boxtechniken, intensive Kraft- und Ausdauerübungen zur Verbesserung der Fitness als Ganzkörperworkout. Zum Einsatz kommen Pratzten und auch Trainingshilfsmittel aus dem Funktionellen Training.

3. Healthy-Bootcamp (60 Minuten)

Healthy-Bootcamp ist ein Power-Training in der Gruppe unter freiem Himmel, das mit den Methoden der Profis das Fett zum Schmelzen bringt. Die Bewegung findet in der freien Natur statt und es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Beim Bootcamp steht nicht nur der Sport sondern auch das Zusammenarbeiten im Team im Vordergrund. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Aspekt der Koordination gelegt.

4. Workshop Triggerpunkttherapie selbst anwenden (90 Minuten)

In der Medizin werden Schmerzen häufig durch Schmerzmittel oder Cortison behandelt, der Auslöser oder die Ursache aber nicht erkannt! Dadurch kommt es zu immer wiederkehrenden Problemen, meist mit zunehmender Intensität. Die Triggerpunkttherapie ermöglicht, durch ein umfangreiches Screening, das Aufdecken der Auslöser. Anschließend folgt die gezielte Behandlung der betroffenen Muskulatur, um den Muskeltonus zu senken und eingeschränkte Gelenke wieder zu befreien.

- Einleitender Vortrag: Was sind Triggerpunkte und wie können sie Beschwerden verursachen?
- Praxis: Wie können Triggerpunkte selbst erkannt und behandelt werden. Wie kann präventiv gehandelt werden, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen?

Ernährung

5. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz (60 Minuten)

Wie können wir unsere Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag durch eine gesunde Ernährung steigern und mit welchen einfachen Mitteln und Tricks können wir uns auch auf der Arbeit eine gute Mahlzeit zubereiten? In dieser Einheit werden leckere und gesunde Alternativen vorgestellt, die bei einer ausgewogenen Ernährung ohne Verzicht helfen.

6. Gewohnheiten ändern für eine gesunde Gewichtsreduktion (60 Minuten)

Die Macht der Gewohnheiten - Warum habe ich nach dem Essen oder beim Fernsehen so viel Hunger auf was Süßes? In dieser Einheit wird nochmal vertiefend thematisiert, wie aus alten Gewohnheiten neue geschaffen werden können. Außerdem werden Tipps mit auf den Weg gegeben, wie neue Gewohnheiten beibehalten und zum „Dranbleiber“ werden. Abschließend werden die Vorteile einer gesunden Gewichtsreduktion gegenüber einer Crashdiät erläutert.

7. Eine ausgewogene Ernährung als Möglichkeit zur Stressreduktion (60 Minuten)

Warum kann sich eine falsche Ernährung auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unser Stresslevel auswirken? Veranschaulichung anhand von zwei beispielhaften Ernährungsplänen im Arbeitsalltag und deren Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Des Weiteren wird auf die Fragestellung eingegangen, wie sich falsche Ernährung auf unsere Schlafqualität auswirken kann?

Stressmanagement

8. Entspannen und Loslassen (60 Minuten)

In diesem Workshop werden Methoden vermittelt, die situationsgerecht eine Entspannung bewirken können. Hierzu zählen akute Situationen im Arbeitsalltag, in denen nicht viel Zeit für eine Entspannung zur Verfügung steht (kleine Entspannungssequenz mit großer Wirkung) und auch Entspannungsmethoden, die helfen, besser in den Tag zu starten oder den Alltagsstress am Abend loszulassen. Als beispielhafte Methoden werden in diesem Kurs unter anderem Qi Gong und PMR vorgestellt.

9. Yoga-Flow (60 Minuten)

Yoga Flow als ein Weg, um sich fit zu halten, Stress abzubauen und Erkrankungen vorzubeugen. Yoga Flow hat das Ziel, die Beschränkungen des Körpers zu überwinden und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu erlernen. Egal, wie fit, geübt oder alt – die Übungen des Kurses sind für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersstufe geeignet, die Stellungen werden gut erklärt, vorgemacht und natürlich korrigiert. Ein leicht trainierter Fitnesszustand ist dennoch von Vorteil.

10. Erholen und Genießen (60 Minuten)

In diesem Workshop werden zwei weitere Methoden als Beispiele für Entspannungsverfahren vorgestellt. Das Autogene Training zeigt auf, dass es nicht viel Zeit benötigt, um sein Stresslevel im Arbeitsalltag kurzfristig zu regulieren. Die Meditation ist ein Entspannungsverfahren, welches immer mehr Ansehen erfährt. Die wenigsten finden allerdings einen strukturierten Zugang zu dieser Methode. Den TN wird daher ebenfalls ein Einstieg in die Meditation ermöglicht und sie werden dabei unterstützt, dieses Verfahren in ihren Tagesrhythmus zu integrieren.

Individuelle Leistungsdiagnostik

(Post-Test 1x 45-60 Minuten pro TN)

Die anschließende Leistungskontrolle soll den TN ein Feedback über die erreichten Erfolge der Maßnahme geben und sie zum Dranbleiben sensibilisieren, indem muskuläre Schwachstellen und Differenzen nochmals abschließend festgehalten werden. Durch die Wiederholung der BIA-Messung können auch im Bereich des Gewichtsmanagements weiterführende Verhaltenstipps mit auf den Weg gegeben werden. Falls sich im Verlauf des Präventionsprogramms seitens der TN weitere medizinische Fragestellungen bzw. Auffälligkeiten ergeben haben, wird auch hier wieder die Betriebsärztin zur persönlichen Beratung herangezogen.