



Bewegt gegen Diabetes am Arbeitsplatz

Start in Buseck: Betriebliche Gesundheitsförderung mit Diabetespräventionsprojekt „Fit und gesund älter werden“ der Landesärztekammer Hessen



Im Stakkato fielen Gurkenscheiben aufs Brett, gefolgt von einem Wirbel aus Fenchel- und Karottensplittern. Mit scharfem Messer und atemberaubender Geschwindigkeit zerkleinerte Fernseh-Koch Mirko Reeh verschiedene Gemüsesorten für eine wohlschmeckende Suppe. Gesund, schnell und einfach zuzubereiten – darum ging es bei Reehs Showkochen, einem Höhepunkt des dritten Gesundheitstages des Busecker Unternehmens Abicor Binzel. Der von der Abteilung für Sportmedizin der Justus-Liebig-Universität Gießen und der Landesärztekammer Hessen (LÄKH) im Rahmen ihres Diabetespräventionsprojekts „Fit und gesund älter werden“ ge-



meinsam mit ihren Kooperationspartnern – Landessportbund Hessen und Sportkreis Gießen, Hessische Fachvereinigung für Diabetes (HFD) und Diabeteszentrum des Universitätsklinikums Gießen und Marburg (UKGM / UDZM) – sowie der AOK Hessen ausgerichtete Gesundheitstag stand im November 2016 erstmals unter dem Thema Diabetesprävention. Zugleich war der Tag Auftakt für die Erweiterung des LÄKH-Diabetespräventionsprojekts unter der Schirmherrschaft des Hessischen Ministers für Soziales und Integration, Stefan Grüttner: Im Rahmen von „Fit und gesund älter werden“ bietet die Landesärztekammer nun auch betriebliche Diabetesprävention durch Information und Beratung für Unternehmen und Verwaltungen.

leiden an der Stoffwechselkrankheit Diabetes, ein großer Teil von ihnen ist vom Typ 2 betroffen. Daher kommt der Vorbeugung dieser chronischen Erkrankung eine erhebliche Bedeutung zu“, machte auch Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration in Buseck deutlich. Für den langfristigen Erfolg von Gesundheitsförderung und Prävention im Betrieb sei entscheidend, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Angebote in ihren Alltag integrieren könnten, fügte von Knoblauch zu Hatzbach hinzu.

Mitarbeiter fit halten

Für Abicor Binzel, Hersteller von Schweißtechnikprodukten, ist betriebliche Gesundheitsförderung mittlerweile Teil der Unternehmensstrategie. „Unsere Belegschaft wird immer älter, und wir haben eine geringe Fluktuation“, erklärte Geschäfts-



Kulinarisches Highlight: TV-Koch Mirko Reeh zaubert für die Teilnehmer des Aktionstages ein leckeres und leichtes Mittagessen

Angebote in den Alltag integrieren

„Körperliche und seelische Gesundheit sind Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten und Führungskräften. Aus diesem Grund müssen nicht nur arbeitsmedizinische Ansprüche an ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze erfüllt sein; ebenso wichtig für Motivation und Zufriedenheit sind Gesundheitsförderung und Präventionsangebote. Das gilt auch für die Prävention chronischer Krankheiten wie Diabetes“, sagte Ärztekammerpräsident Dr. med. Gottfried von Knoblauch zu Hatzbach zum Auftakt der Veranstaltung. „Über 7 Millionen Deutsche



Dr. med. Hans-Jürgen Arndt

für den langfristigen Erfolg von Gesundheitsförderung und Prävention im Betrieb sei entscheidend, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Angebote in ihren Alltag integrieren könnten, fügte von Knoblauch zu Hatzbach hinzu. „Über 7 Millionen Deutsche leiden an der Stoffwechselkrankheit Diabetes, ein großer Teil von ihnen ist vom Typ 2 betroffen. Daher kommt der Vorbeugung dieser chronischen Erkrankung eine erhebliche Bedeutung zu“, machte auch Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration in Buseck deutlich. Für den langfristigen Erfolg von Gesundheitsförderung und Prävention im Betrieb sei entscheidend, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Angebote in ihren Alltag integrieren könnten, fügte von Knoblauch zu Hatzbach hinzu.

Um sie für das Thema Gesundheitsvorsorge zu sensibilisieren, hat Abicor Binzel in Zusammenarbeit mit der Universität Gießen ein Konzept für die betriebliche Gesundheitsfürsorge mit Sportkursen während oder nach der Arbeitszeit entwickelt. Auch die Gesundheitstage gehören dazu. „Die Evaluationsdaten zeigen deutlich, dass die Maßnahmen von den Mitarbeitern sehr gut aufgenommen werden und wirksam den Gesundheitsstatus verbessert haben“, berichtete Prof. Dr. med. Frank C. Mooren, Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Uni Gießen.



Bewegung am Stand des Landessportbundes Hessen und des Sportkreises Gießen



Am Stand der Landesärztekammer konnten Interessierte einen Diabetes-Risikotest absolvieren

Diabetes-Risiko früh erkennen

Da Bewegung und Ernährung für eine wirksame Diabetes-Prävention wichtig sind, wurde auf dem Gesundheitstag ein abwechslungsreiches Programm aus Expertenvorträgen, Bewegungsworkshops und Ernährungsberatung, u. a. an Ständen der AOK Hessen und der TK, geboten. Am Stand der Landesärztekammer lagen Findrisk-Fragebögen zur Ermittlung des eigenen Diabetes-Risiko bereit; Interessierte konnten sich den Taillenumfang messen und den Body-Mass-Index (BMI) berechnen lassen. Dr. med. Hans-Jürgen Arndt, Chefarzt Innere Medizin – Diabetologie an der Klinik Rabenstein, Nidda, und Mitglied im erweiterten Vorstand der HFD hielt jeweils vor- und nachmittags im Plenum einen Vortrag über Diabetes und beantwortete Fragen am Informationsstand der LÄKH. Während Kerstin Wollenhaupt, Diabetesberaterin am UDZM / UKGM, bei Mitarbeitern mit einem erhöhten Diabetesrisiko HbA1c-Messungen durchführte, stand Arndt für Beratungen zur Verfügung. „Die Zahl der Diabeteserkrankungen dürfte sehr viel höher sein, als wir bislang annehmen, da Typ-2-Diabetes sich häufig erst spät bemerkbar macht“, erklärte er die Bedeutung des Findrisk-Tests: „Eine der Hauptursachen für die chronische Erkrankung ist Übergewicht, resultierend aus Bewegungsmangel und zu fetthaltiger und zuckerreicher Ernährung.“

Yoga und CrossFit gegen langes Sitzen

In Sport- und Ernährungsworkshops beschäftigten sich die Mitarbeiter auf dem

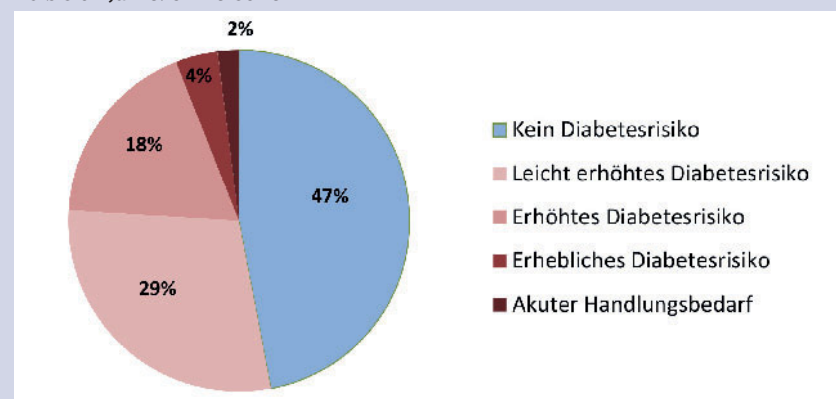
Auswertung des Findrisk-Fragebogens

55 Beschäftigte (17 weiblich und 38 männlich) füllten die Findrisk-Fragebögen aus, die anonymisiert von der Landesärztekammer ausgewertet wurden.

Altersverteilung aller Befragten:

Bis einschließlich 44 Jahre: 24 Personen

45 bis 64 Jahre: 31 Personen



Die Auswertung aller Fragebögen zeigt, dass über die Hälfte der Befragten ein mindestens leicht erhöhtes Diabetesrisiko hat.

Erhöhtes bis akutes Diabetesrisiko nach Altersgruppen:

Teilnehmer bis einschließlich 44 Jahren: 4 Personen

Teilnehmer 45–64 Jahre: 9 Personen

Evaluation des Gesundheitstages

Bei der Evaluation des Gesundheitstages durch die Abteilung für Sportmedizin der Justus-Liebig-Universität Gießen wurden die Beratungs- und Informationsangebote am Stand der Landesärztekammer Hessen mit der Note 1,7 bewertet. Auch der Informations- und Beratungsstand des Landessportbundes und des Sportkreises Gießen erhielt die Note 1,7.

Gesundheitstag damit, wie sich Bewegung und gesunde Ernährung in den Arbeitsalltag integrieren lassen – beispielsweise durch Yoga- oder Rückenübungen am Arbeitsplatz. Anregungen dafür, wie auch

die Mittagspause aktiv genutzt werden kann, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das Herz-Kreislauf-System zu stärken, kamen vom Landessportbund Hessen e. V. und dem Sportkreis Gießen.



„In den Workshops erhalten die Teilnehmer möglichst unkomplizierte und leicht umsetzbare Anregungen, wie sie die Übungen in ihren Arbeitsalltag einbinden können“, erläuterte Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des Landessportbundes Hessen. „Denn langes, ununterbrochenes Sitzen stellt ein eigenständiges Gesundheitsrisiko dar. Nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch am Wohnort sollte ausreichend Bewegung im Alltag integriert sein. Die Betätigung in Sportvereinen beispielsweise vereint Bewegung und soziale Interaktion und bildet so einen Ausgleich zum Arbeitsalltag.“ Am Informationsstand des Landessportbundes erhielten die Mitarbeiter zahlreiche Tipps für Aktivitäten in- und außerhalb des Büros und konnten auf dem Gelände von Abicor Binzel Sportarten wie CrossFit, Freeletics oder Spinning ausprobieren. Auf großes Interesse stieß auch die Laufbandanalyse von Runners Point.

Dass die Anregungen von den meisten Mitarbeitern positiv aufgenommen werden, stellt Geschäftsführer Prof. Schubert schon seit längerem fest: Auch jene, die sich früher kaum bewegt hätten, nutzten inzwischen die Angebote des Unternehmens.

Spaziergang durch die Fettstraße

„Viele Menschen wissen gar nicht, wie ungesund die Lebensmittel sind, die sie täglich zu sich nehmen“, hob Ralf Metzger, Leiter der Unternehmenskommunikation der AOK Hessen, hervor. Aus diesem Grund bot die Abicor Binzel in Gesundheitsfragen betreuende und als Kooperationspartner an dem Gesundheitstag mitwirkende Krankenkasse den Workshop „Gesund essen bei der Arbeit“ an. Wer wollte, erhielt hier einen Überblick über aktuelle Ernährungsempfehlungen. Der Spaziergang durch die „Zucker- und Fett-

straße“ der AOK vermittelte anschaulich, wie hoch der Anteil ungesunder Inhaltsstoffe wie Dextrose, Traubensüße oder Gerstenmalzextrakt in zahlreichen Lebensmitteln tatsächlich ist. „Dadurch wollen wir den Arbeitnehmern bewusst machen, dass sie es weitgehend selbst in der Hand haben, ob sie an Diabetes erkranken oder nicht,“ so Metzger. Dass Genuss und Vernunft einander nicht ausschließen, demonstrierte TV-Koch Mirko Reeh, seit einigen Jahren für die Landesärztekammer bei Diabetespräventionstagen aktiv, beim Zubereiten gesunder Gerichte, die von den Zuschauern anschließend mit großem Appetit verspeist wurden. Damit das „Showcooking“ nachhaltig Wirkung entfalten konnte, bot die Unternehmenskantine nach dem Gesundheitstag täglich ein Mirko-Reeh-Gericht an.

Katja Möhrle

Diabetespräventionsprojekt „Fit und gesund älter werden“

Mit ihrem 2012 gestarteten Diabetes-Präventionsprojekt „Fit und gesund älter werden“ wendet sich die Landesärztekammer Hessen (LÄKH) unter der Schirmherrschaft des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Hausärzten, Diabetologen, Kliniken, dem Landessportbund Hessen, der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAGE), der Hessischen Fachvereinigung für Diabetes, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Hessen, dem Deutschen Diabetikerbund, Hessen und weiteren Kooperationspartnern, vor allem an Menschen mittleren Alters, um ihnen dabei zu helfen, gesund zu bleiben. Bei „Fit und gesund älter werden“, das von der Stabsstelle Medien der LÄKH konzipiert und durchgeführt wird, handelt es sich um ein zweistufiges Projekt:

- In Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten erfolgen Fragebogenaktionen zur Ermittlung

des individuellen Diabetesrisikos (Findrisk-Fragebögen) und Beratung in Arztpraxen und Kliniken. Sie werden durch Präventionstage mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Workshop-Angebote ergänzt. Die anonymisierten Fragebögen werden von der LÄKH ausgewertet.

- In einem zweiten Schritt bieten wir mit Vorträgen, Workshops und Beratung für Unternehmen und Verwaltungen Diabetesprävention im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung an.

Die Stationen des Projekts:

Im Jahr 2012 startete „Fit und gesund älter werden“ in Offenbach und im Landkreis Hersfeld-Rotenburg, 2013 wurde das Projekt in Kassel und Frankfurt am Main realisiert. Im Rahmen von „Fit und gesund älter werden“ veranstaltete die LÄKH gemeinsam mit dem Universitären Diabeteszentrum Mittelhessen 2014 den Diabetes- und Präventionstag in Gießen. An Gesundheitsta-

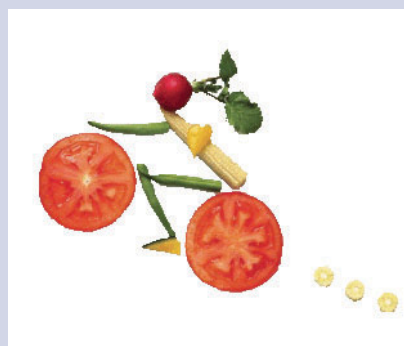


Foto: kazoka303030 – Fotolia.com

gen hessischer Ministerien hat sich die LÄKH mit ihrem Diabetes-Präventionsprojekt 2013, 2014, 2015 und 2016 mit Informations- und Beratungsangeboten beteiligt.

Information:

„Fit und gesund älter werden“ will motivieren und im wahrsten Sinne des Wortes bewegen: Impulse zur Umstellung von „ungesunden“ auf gesundheitsfördernde Lebensgewohnheiten geben und die ärztliche Kompetenz in der Prävention deutlich machen. Ansprechpartnerin: Katja Möhrle (katja.moehrle@laekh.de) Informationen unter www.laekh.de / Fit und gesund älter werden. **(moeh)**