

impulse

*für Gesundheit & Leistungsfähigkeit
in der modernen Arbeitswelt*

SPEZIAL PRÄVENTION 4.0

INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Die Deutsche Bahn denkt
bei gesundheitlicher Prävention
die Vielfalt ihrer
Mitarbeitenden mit

FAKTOR MENSCH

Bei der Arbeitssicherheit kommt
es stark auf das Verhalten der
Beschäftigten an

FAKTOR UMWELT

Die Themen Klimaschutz und
Gesundheit sind eng miteinander
verknüpft

ias
Gruppe



Liebe Leserinnen und Leser,

der Gedanke einer ganzheitlichen Prävention, die auf Personalisierung setzt, hat gerade im Kontext der Arbeitswelt ein riesiges Potenzial. Im Laufe einer Erwerbsbiografie steht ein Mensch vor völlig unterschiedlichen gesundheitlichen Risiken und Herausforderungen. Mit *Prävention 4.0* setzt die ias-Gruppe auf eine personalisierte, lebensphasenspezifische und gendersensible Prävention. Jeder und jede soll genau dort abgeholt werden, wo er oder sie steht. Die Deutsche Bahn ist eines der Unternehmen, das bei Gesundheitsangeboten die Diversität ihrer Mitarbeitenden berücksichtigt. Wie sich *Prävention 4.0* auf die Arbeit in Unternehmen auswirkt und wieso zukünftige Prävention Präzisionsvorsorge ist, erfahren Sie im Spezial dieser Ausgabe.

Doch Gesundheit wird nicht nur von individuellen Faktoren bestimmt. Zivilisationskrankheiten sind von der Umwelt beeinflusst, weswegen Klimaschutz und Gesundheitsschutz oft Hand in Hand gehen. Die PREVENT-Ärzt:innen der ias haben für Sie einen Blick auf die nachhaltigsten Veränderungsmöglichkeiten und die Umwelt geworfen.

Interdisziplinarität liegt auch dem Thema „Faktor Mensch im Arbeitsschutz“ zugrunde. Hier arbeiten Arbeitssicherheit und Psychologie zusammen, um auf

Basis der Verhaltensforschung eine Sicherheitskultur zu etablieren. Wie erlernte Sorglosigkeit gemeinsam mit den Mitarbeitenden erkannt und überwunden werden kann, erfahren Sie von unserem interdisziplinären Team aus Fachleuten.

Nicht zuletzt möchte ich Ihnen noch den Praxisreport dieser Ausgabe empfehlen: Das Jobcenter Dresden gewährt Einblick in die Erfolgsgeschichte der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Wie Top-down und Bottom-up hier zusammengekommen sind, lesen Sie auf den Seiten 12 bis 14.

Eine inspirierende und bereichernde Lektüre wünsche ich Ihnen!

Ihre

DR. ALEXANDRA SCHRÖDER-WRUSCH

Vorstand (Sprecherin) ias Stiftung,

Vorstand (Vorsitzende) ias Aktiengesellschaft

impulse Spezial

6 Diversität
mitdenken

Wie die Deutsche Bahn eine andere Kultur der Gesundheit aufbaut und dabei die individuellen Bedürfnisse im Blick hat.



10

Eine Sicherheitskultur zu etablieren hilft gegen Sorglosigkeit und stärkt die Prävention im Arbeitsschutz.



Kurz & knapp 4

impulse Spezial

Wie Prävention zu einer Prävention 4.0 wird 6

Arbeit & Gesundheit

Den Faktor Mensch im Arbeitsschutz berücksichtigen 10

Praxisreport 12

Digitales Sportangebot: Die Fitnesswelt 15

Wie Kund:innen bei neuen Produkten mitbestimmen 16

Neue Serie: Prävention und Volkskrankheiten 17

Körper & Seele

Prävention: Wie alle zugleich etwas für Klima und Gesundheit tun können 18

Fit bis 100: Wie Sport und Bewegung helfen 20

Die Alltagsfrage 22

Termine & Impressum 23

Die Zahl 24

12

Im Jobcenter Dresden ist es erfolgreich gelungen, eine Gefährungsbeurteilung psychische Belastungen zu erstellen – mit Einbindung der Mitarbeitenden.



20

Sport und Bewegung haben großen Anteil am gesunden Altern. Früh mit dem Training zu beginnen hilft – doch ist es nie zu spät, noch einzusteigen.





PERSONALIE

Neues Gesicht im ias-Vorstand

Dr. Guido Purper erweitert das Vorstandsteam der ias Stiftung und ias Aktiengesellschaft. Als Experte für Vermarktungs- und Digitalisierungsthemen verstärkt er die ias-Gruppe ab sofort bei zukünftigen Innovations- und Wachstumsstrategien. „Große Themen werden die digitale Transformation und die zunehmende Flexibilisierung und Individualisierung der Angebote der ias-Gruppe sein – ganz im Sinne der von uns betreuten Unternehmen und Mitarbeitenden.“

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

GESUNDER SCHLAF

Tipps für Schichtarbeitende

Schicht- oder Nachtarbeit bringen häufig den biologischen Rhythmus durcheinander. Bei Tageslicht die nötige Nachtruhe nachzuholen, ist für viele schwierig – insbesondere bei wechselnden Schichten. Schlafmangel schadet jedoch dauerhaft der Gesundheit. Die Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) hat dem Thema „Guter Schlaf für Schichtarbeiter“ einen kurzen Lehrfilm gewidmet, voller Tipps, die sich gut in den eigenen Alltag integrieren lassen.

[www.youtube.com/
watch?v=e1LUv7oFqz8](https://www.youtube.com/watch?v=e1LUv7oFqz8)





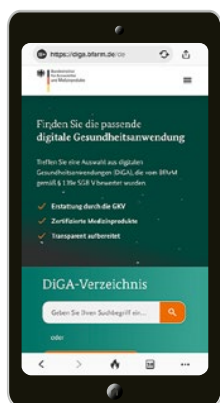
AGILES ARBEITEN

Mehrheit für New Work

Corona als Treiber für den Kulturwandel: Eine repräsentative Umfrage des Branchenverbands Bitkom zeigt, dass sich eine übergroße Mehrheit der Erwerbstätigen hinter den Werten und Einstellungen von New Work versammeln. Dazu zählen an der Spitze die freie Einteilung der Arbeitszeit (95 %), Selbstbestimmung der individuellen Leistungs- und Lernziele (95 %) und allgemein, einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen zu können (91 %).

Aber auch die Erwartung an das eigene Unternehmen sind gestiegen: 91 Prozent erwarten vom Arbeitgebenden, dass dieser gesellschaftliche Verantwortung übernimmt. 92 Prozent erwarten, dass Gleichstellung und Diversität gefördert werden.

[www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/
New-Work-Haelfte-arbeitet-im-Homeoffice](http://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/New-Work-Haelfte-arbeitet-im-Homeoffice)



GESUNDHEITS-APPS

Praktisches Verzeichnis

Gesünder leben dank Smartphone? Über das Verzeichnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) können Ärzt:innen und Anwender:innen einen Überblick über alle aktuellen DiGA (digitale Gesundheitsanwendungen) erhalten, die vom BfArM nach § 139e SGB V bewertet und zertifiziert wurden. Diese Apps oder browserbasierten Anwendungen können von Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen für Versicherte verschrieben werden. Das Angebot umfasst mehr als 30 DiGA für verschiedene Bereiche, unter anderem für Herz und Kreislauf, Psyche oder Ohren. Mehr erfahren Sie im Verzeichnis des BfArM.

<https://diga.bfarm.de/de>

HAUTSCHUTZ

Neues DGUV Test Prüfzeichen



Hautschutz ist Arbeitsschutz. Hautschutzmittel sollen beruflich stark beanspruchte Hände vor schädlichen Einflüssen schützen. Das neue DGUV Test Prüfzeichen „Wirksamkeit geprüft“ gibt Betrieben eine Orientierungshilfe, um Hautschutzmittel auswählen zu können. Es basiert auf neuen Prüfungsgrundsätzen der DGUV Test Prüf- und Zertifizierungsstelle Fachbereich Persönliche Schutzausrüstung.

Mehr zu den Prüfungsgrundsätzen:

dguv.de, Webcode: **dp1318693**

Jeder Mensch ist ein Unikat. Jede:r möchte so lange wie möglich gesund sein. Der Blick auf das, was gesund hält und Gesundheit beeinflusst, ist offener für die Diversität einzelner Menschen geworden. Dazu zählen Faktoren wie Geschlecht, Geschlechterrolle, Alter, Lebensphase und Umweltbedingungen. Wissenschaftler:innen und Ärzt:innen beschäftigen sich zunehmend mit dem Einfluss dieser Aspekte auf die Gesundheitsvorsorge und streben die Vernetzung verschiedener Disziplinen an.

Interdisziplinäre Vernetzung schließt Präventionslücken

Diese Entwicklung findet auch Eingang in den Arbeits- und Gesundheitsschutz, denn hier liegt der Fokus auf Prävention – genauer gesagt: *Prävention 4.0*. Im Laufe einer Erwerbsbiografie haben Menschen zahlreiche Begegnungen mit Arbeitsmediziner:innen, Sozialberater:innen, Präventionsmediziner:innen und Arbeitspsycholog:innen. Häufig schließt sich bei diesen Treffen eine Lücke in der gesundheitlichen Betreuung, weil viele

Die Summe der einzelnen Teile

Prävention verändert sich zu einer *Prävention 4.0*, bei der Fachleute interdisziplinär zusammenarbeiten und individuelle Angebote schaffen



#DIVERSITY

Wir müssen eine **andere Gesundheitskultur** aufbauen

Die Deutsche Bahn ist eines der Unternehmen, das bei Gesundheitsangeboten weit denkt und die Diversität ihrer Mitarbeitenden berücksichtigt. **Dr. Anika Brea-Salvago** ist Leitende Ärztin des DB-Konzerns. Sie ist seit Jahresbeginn im Unternehmen und will dort die Prävention neu definieren

Frau Dr. Brea-Salvago, wie sieht nachhaltige Prävention in einer neuen Arbeitswelt aus?

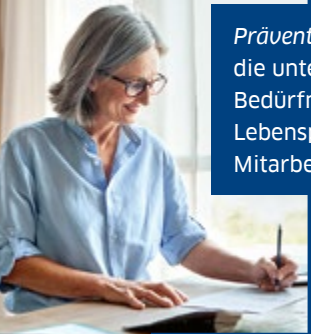
Wir alle brauchen Fähigkeiten, die bei dem Thema New Work über das technische Know-how hinausgehen. Eine erfüllte Arbeit beinhaltet Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Partizipation, das stellt uns aber auch vor neue Herausforderungen. Prävention ist auch unter den Bedingungen von New Work wichtig und muss die Themen Psyche und Stress in absehbarer Zeit am stärksten im Fokus behalten. Gleichzeitig haben wir sehr viele Mitarbeitende im operativen Bereich, die ganz andere Themen als New Work beschäftigen. Hier die Balance zu halten, ist wichtig. Das sehen wir auch in den Gesundheitsberichten.

Wie wollen Sie das angehen?

Wir wollen noch mehr proaktiv handeln und nicht nur auf Probleme reagieren. Die Angebote für die Mitarbeitenden werden regelmäßig auf den Prüfstand gestellt. So schärfen wir unsere tätigkeitsbezogenen Präventionsangebote. Ich sehe es auch als meine Aufgabe, Führungskräfte beim Thema Gesundheitsprävention



Prävention 4.0 geht auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebensphasen der Mitarbeitenden ein.



nur für akute Beschwerden ärztliche Beratung suchen und auf diese Weise viele „teachable moments“ („lehrreiche Momente“, in denen Wissen am besten und leichtesten vermittelt werden kann) verpassen, die sich auf einen späteren Gesundheitszustand positiv auswirken können.

Prävention 4.0 bedeutet, dass Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Sozialberatung und Arbeitspsychologie interdisziplinär vernetzt zur Gesundheit von Mitarbeitenden und Unternehmen unter Berücksichtigung menschlicher Diversität arbeiten.

Menschen in ihrer Diversität unterstützen

Dass es dabei darum geht, nicht nur körperliche Prävention im Blick zu behalten, sondern auch die psychische, davon ist Dr. Anne Collisi überzeugt. „Eine multidimensionale Prävention mit holistischer Perspektive hat etwa nicht nur im Blick, dass Frauen

und Männer zum Beispiel im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Infektionserkrankungen anders erkranken und genesen, sondern auch, dass Frauen Stress anders als Männer verarbeiten und andere Bewältigungsstrategien haben. Daher brauchen wir eine differenzierte Vorsorge und Aufklärung zu Krankheiten, die mit Stress assoziiert werden. Auch Unterschiede verschiedener Lebensphasen und -umstände wirken sich auf die Gesundheit und deren Vorsorge aus, zum Beispiel die Phase >



„Eine Maßnahme ist dann gut, wenn sie angenommen wird und den individuellen Bedarf deckt.“

DR. ANIKA BREA-SALVAGO,
Chief Expert Bahnarzt, Deutsche Bahn

on zu befähigen und als Multiplikatoren zu nutzen: Es geht darum, dass sie bei der Umsetzung neuer Anforderungen und Chancen Gesundheit und ihre individuellen Faktoren immer mitdenken. Hier können und müssen wir durch Aufklärung und Angebote wirksam sein, die jeden erreichen. Es gehört klar zu einer gesunden Führung, die Bedarfe der einzelnen Mitarbeitenden zu kennen, aber auch auf sich selbst aufzupassen – die Mitarbeitenden müssen jede Möglichkeit bekommen, in ihrer Gesunderhaltung Unterstützung zu erfahren.

Wie lässt sich das erreichen?

Wir wollen unsere Angebote dahin gehend gestalten, dass sie zum einen zwar jeden erreichen können, dabei aber im Sinne einer Prävention 4.0 ganz individuell auf die Mitarbeitenden eingehen. Hier sehen wir als Unternehmen unsere Verantwortung, wenn es um die leichte Zugänglichkeit und Passgenauigkeit der Gesundheitsangebote geht. Vorträge oder Workshops, aber auch die Check-ups von der ias PREVENT zahlen auf einen kulturellen Wandel bezüglich Prävention >

des Berufseinstiegs, der Familiengründung, ob ich allein lebe oder zum Beispiel Angehörige pflege.“

Eine *Prävention 4.0* geht auf alters-, lebensphasen- und geschlechtssensible



Aspekte ein und zieht sich durch sämtliche Bereiche des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

Führungskräfte und Betriebsärzt:innen können als Multiplikator:innen und Expert:innen für eine Neuausrichtung der Prävention dienen, ist sich Dr. Collisi sicher. Führungskräfte sind Schlüsselfiguren, die die bestehenden Angebote kennen und weitergeben müssen, aber auch Wissen über Gesundheit transportieren und ihre Mitarbeitenden konkret auf für sie zugeschnittene Präventionsmöglichkeiten hinweisen.

Tätigkeitsbezogene Angebote schaffen

Im Zusammenspiel verschiedener Disziplinen, etwa Arbeitsmedizin und -psychologie, können die neuen Herausforderungen durch New Work oder demografischen Wandel gemeistert werden. Dazu brauche es tätigkeitsspezifische Angebote, Schulungen und Wissen über die

eigenen Möglichkeiten in den jeweiligen Lebensphasen.

Vorträge für Führungskräfte über spezifische Prävention, die häufigsten Gründe für Fehltag, gesundheitliche Auffälligkeiten bei Mitarbeitenden, die häufigsten Todesursachen und aktuelle gesellschaftliche Megatrends stoßen auf ein starkes Interesse in Unternehmen.



und Gesundheit im Unternehmen ein. Die Rolle von Betriebsärzt:innen muss ebenfalls weiter gestärkt werden. Denn wenn Mitarbeitende selten von sich aus zum Hausarzt oder der Hausärztin gehen, kommt den Betriebsärzt:innen bei der persönlichen Gesundheitsberatung eine wichtige Rolle zu. Arbeitsmedizin muss sich künftig auch noch stärker auf die individuelle Gesundheitsprävention fokussieren, da sind sich Dr. Anne Collisi und ich einig (siehe Seite 9).

Wieso setzen Sie bei der Deutschen Bahn so stark auf Gesundheits-Aufklärung?

Erstens glaube ich, dass es einen riesigen Wissensbedarf und eine große Neugierde seitens der Führungskräfte, aber auch der Mitarbeitenden bezüglich gesundheitlicher Risiken und Trends gibt. Zweitens baut Aufklärung Hemmungen ab, Angebote zu nutzen, wenn es zu neuen Belastungen kommt. Diese können beispielsweise durch den Eintritt in eine neue Lebensphase, sich verändernde Arbeits- oder Umweltbedingungen, das Geschlecht oder das Alter entstehen. Eine Maßnahme ist dann gut, wenn sie angenommen wird und den

individuellen Bedarf deckt. Das betrifft nicht nur die Verwaltungsangestellten, sondern bei uns, der Bahn, auch die Mitarbeitenden, die im operativen Bereich tätig sind.

In welchen Punkten müssen bereits jetzt die Weichen gestellt werden?

Prävention ist nie kurzfristig wirksam. Umso wichtiger ist es für uns als Arbeitgeberin, Trends frühzeitig zu erkennen. Dazu brauchen wir Gesundheitsfachleute in der Fläche des Unternehmens, die uns Hinweise geben, aber auch den Blick und die Expertise von außen bezüglich einer aktiven Prävention. Von unseren dienstleistenden Unternehmen, zu denen auch die ias gehört, werden wir mit Weitblick darin unterstützt, nur umzusetzen oder anzubieten, was wirklich Sinn ergibt und nachgewiesen eine Wirkung hat.

Zukünftige Prävention ist Präzisionsvorsorge

Dr. Anne Collisi ist überzeugt: Damit vorbeugende Maßnahmen wirken, müssen sie individuell zugeschnitten sein und möglichst viele Unterschiede zwischen den Geschlechtern in den Fokus nehmen

Das Stichwort lautet hier Vernetzung: Zum einen sind wir wissenschaftlich intern und extern stark vernetzt und spezialisiert. Die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen ist für uns selbstverständlich und stiftet Synergien. Wir haben als Unternehmensgruppe aber auch den Vorteil, durch unsere Untersuchungen, Beratungen und Begehungen bereits großflächig zu erkennen, was zukünftig an gesundheitlichen Fragestellungen auf uns zukommen wird. Die Kunst besteht für uns darin, die wissenschaftliche Studienlage zu psychischen Erkrankungen, Gendermedizin oder lebensphasenspezifischen Risiken in niedrigschwellige Aufklärungs- und Begleitprogramme zu übersetzen. Arbeitsmedizin und Gesundheitsdienstleistende als Seismografen können dann vor Ort eine Lücke schließen, weil wir die Menschen im Laufe ihres Lebens viel häufiger sehen.

Wie wir das Thema Prävention 4.0 angehen

Der umfassende Arbeits- und Gesundheitsschutz ist eine komplexe Aufgabe. Dazu müssen wir Menschen selbst befähigen und holistisch denken: Wir bei der ias-Gruppe brennen für das Thema und betrachten es als unsere



„Auch beim Thema Stress lohnt es sich, geschlechtsspezifische Aspekte einzubeziehen.“

DR. ANNE COLLISI
betreut bei der ias PREVENT
seit zehn Jahren die Führungskräfte der Deutschen Bahn.

Kernaufgabe, auf dem neuesten Stand zu sein und unser Wissen in die Unternehmen zu bringen. Interdisziplinäre, flexible Konzepte und flexibel zusammengestellte Teams, die exakt auf aktuelle Herausforderungen bei den Kund:innen zugeschnitten sind, sind unsere Stärke.

Gesundheitskompetenz mit neuen Formaten stärken

Die Menschen sind neugierig, warum es einen Unterschied machen kann, ob ich beim Umgang mit Stress ein Mann oder eine Frau bin, was das konkret für sie und ihre Mitarbeitenden bedeutet, und sie freuen sich über Aha-Momente. Wir bekommen dafür sehr viel positive Resonanz. Wir sind begeistert, wie stark das Bewusstsein für Gesundheit im Unternehmen Deutsche Bahn verankert ist und entwickeln gemeinsam proaktiv Angebote, die dieses Bewusstsein und die Offenheit für Themen wie New Work, Diversity und Stressbewältigung auf einer individuellen Ebene transportieren. Gemeinsam mit der Deutschen Bahn überlegen wir als dienstleistendes Unternehmen beispielsweise, wie es uns gelingen kann, eine Aufmerksamkeit für solche Zusammenhänge zu schaffen und Formate für mehr Gesundheitskompetenz zu entwickeln.

Die Gefahr im Blick

Das notwendige Bewusstsein für Gefahren ist entscheidend, um Unfälle zu vermeiden. Der tägliche Umgang mit Risiken und lange Betriebserfahrung führen jedoch dazu, dass Mitarbeitende unsichere Handlungen begehen. Gegen die erlernte Sorglosigkeit hilft, eine Sicherheitskultur zu etablieren, bei der Erkenntnisse der Verhaltenspsychologie zum Tragen kommen

Ralf-Paul Ness ist ias-Sicherheitsingenieur und zertifizierter Spezialist für Behavior Based Safety – zu Deutsch: verhaltensorientierter Arbeitsschutz. Wir haben ihn gefragt, wie aus Beobachtung von Risiken ein Kulturwandel für mehr Sicherheit wird.

Was bedeutet Behavior Based Safety?

Behavior Based Safety wendet die Erkenntnisse der Verhaltenswissenschaft auf das Thema Arbeitssicherheit an. Ziel ist es, das arbeitssichere Verhalten der Menschen zu verbessern. Dazu nutzen wir einen Prozess aus Ergebnisdefinition, Beobachtung, Feedback, Zielsetzung und positiver Verstärkung. Behavior Based Safety ist ein Angebot, bei dem verschiedene Fachdisziplinen

die Kund:innen im Zusammenspiel unterstützen. Die Maßnahmen setzen sich aus mehreren Schritten zusammen, unter anderem Workshops, Trainings, Unfalluntersuchungen, Analysen und unterschiedliche Alltagstools.



Ralf-Paul Ness ist Sicherheitsingenieur bei der ias-Gruppe.

Was ist das Ziel von Behavior Based Safety?

Als Spezialist für verhaltensorientierten Arbeitsschutz ist es meine Aufgabe, in Unternehmen langfristig einen nachhaltigen Kulturwandel zu bewirken. Ziel ist es, dass Arbeitssicherheit nicht von oben diktiert, sondern von allen aktiv gelebt wird. Dazu ist es wichtig, dass im Unternehmen vom Betriebsrat über die Führungskraft bis hin zu den Mitarbeitenden alle eingebunden sind

Der Faktor Mensch im Arbeitsschutz

Die Arbeitsschutzakteur:innen haben in den vergangenen Jahrzehnten große Erfolge erzielt, um die Arbeitsbedingungen und die Technik so zu gestalten, dass Menschen sicher und gesund arbeiten können. Damit dies auch künftig gelingt, arbeiten Sicherheitsingenieur:innen und Arbeitspsycholog:innen in der Arbeitssicherheitspsychologie zusammen. „Arbeitsschutz hat aber immer auch mit dem sicheren Verhalten des Menschen zu tun – nicht umsonst spricht man hier vom ‚Faktor Mensch‘ im Arbeitsschutz“, erklärt Markus Hey, Kompetenzfeldleiter Arbeitssicherheit bei der ias-Gruppe. Dieses Verhalten nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. „Die Arbeitspsycholog:innen sind Expert:innen für das Erleben und Verhalten von Menschen, etwa menschliches Lernen, effektive Kommunikation und Führungshandeln. Sie beherrschen Methoden der Analyse, Informationsvermittlung und Intervention und können die Sicherheitsfachkräfte unterstützen,

„Im Fokus steht das Lernen aus Fehlern.“

OLIVER MELTZ

Sicherheit und Gesundheit im Betrieb weiterzuentwickeln, wenn die Technik an ihre Grenzen stößt.“

Ein wichtiger Baustein der Arbeitssicherheitspsychologie ist eine positive Fehlerkultur im Betrieb. Denn durch Fehler können Risiken und Schäden entstehen. Will man diese minimieren, ist es wichtig, einen neuen Umgang mit diesen zu etablieren. „Die Psychologie weiß, was eine positive Fehlerkultur auszeichnet: Kleine und große Fehler werden offen angesprochen“, erläutert Oliver Meltz, Kompetenzfeldleiter Psychologie. „Im Fokus steht dabei das Lernen aus Fehlern. Stellvertretendes Lernen erfolgt, wenn ein Kollege oder eine Kollegin einen Fehler macht, dieser besprochen wird und somit das gesamte Team daraus lernt. Man weist sich gegenseitig auf Fehler hin, weil man diese als Lernchance begreift.“

www.ias-gruppe.de/arbeitsschutz/
faktor-mensch-im-arbeitsschutz

Kommunikation über Fehler ist einer der Schlüsselfaktoren, um das Verhalten zu verändern und Unfällen besser entgegenzuwirken.

und sich auf die Verhaltensänderung einlassen. Dieser Prozess ist über mehrere Jahre angelegt.

Wie kann dieses Ziel erreicht werden?

Das wichtigste Instrument bei Behavior Based Safety ist die genaue und selbstkritische Beobachtung. Damit ist gemeint, dass jede:r sich jederzeit fragt: „Ist das, was ich gerade mache, sicher?“ oder „Ist das, was ich gerade bei anderen sehe, sicher?“. Im Ergebnis geht es nicht um Kontrolle oder darum, Fehler anzuprangern, sondern darum, nach und nach eine Sicherheitskultur zu schaffen, in der jede:r das eigene Verhalten ändert. Genau das macht Behavior Based Safety so komplex und langwierig, denn es gibt nicht die „eine“ Umsetzung, sondern es braucht die genaue Anpassung der erforderlichen Maßnahmen auf die jeweiligen Bedingungen des Unternehmens.

Top-down und Bottom-up

Im Jobcenter Dresden stehen die Mitarbeitenden vor vielfältigen Herausforderungen. Ihre psychischen Belastungen in einer Gefährdungsbeurteilung zu ermitteln und sie zu verringern, gelang dennoch – eine Erfolgsstory

Digital oder analog: Die Kund:innen des Jobcenters in Dresden brauchen schnellen Zugang zu Unterstützung bei der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle, Bildungspaketen für Kinder von Leistungsempfänger:innen oder Fortbildungen zur Weiterqualifizierung. Die Mitarbeitenden, die dafür sorgen, dass das möglichst reibungslos klappt, führen Dutzende Beratungsgespräche am Tag und stehen vor vielfältigen Herausforderungen.

Ermitteln, welche Faktoren zu psychischen Belastungen führen

Bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GB Psych) geht es darum, einzuschätzen, was in Bezug auf die Arbeitsbedingungen stresst. Das Ziel: dem entgegenwirken. Das ist seit 2013 Teil des Arbeitsschutzgesetzes und damit nicht nur Kür, sondern Pflicht. Ermittelt werden die spezifischen Belastungen im Unternehmen nach Tätigkeitsgruppe beziehungsweise abteilungsspezifisch per Fragebogen oder Interview. In einem Workshop werden anschließend die psychischen Belastungen beurteilt und präventive oder Stress reduzierende Maßnahmen entwickelt. Diese Maßnahmen werden dann dokumentiert, bewertet und umgesetzt. Eine weitere Befragung prüft im Anschluss die Wirksamkeit.

Eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bringt dem Unternehmen nicht nur eine rechtliche Absicherung. Sie bildet auch den Startpunkt für einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess. Dabei können sowohl geänderte Arbeitsbedingungen als auch Maßnahmen der



„Es ist allen ein wirkliches Anliegen, die psychischen Belastungen der Mitarbeitenden zu reduzieren.“

NORBERT GIRISCH,
Dipl.-Psychologe ias health & safety GmbH



Thomas Berndt, Geschäftsführer des Jobcenters Dresden, ist hochzufrieden mit der Umsetzung des Projektes.

Verhaltensänderung bei den Mitarbeitenden Belastungsfaktoren reduzieren.

Gefährdungen psychischer Belastungen entgegenwirken

Die Daten zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen beim Jobcenter Dresden wurden im Rahmen einer Online-Befragung der Mitarbeitenden durch die Arbeitspsycholog:innen der ias-Gruppe erhoben. Die ersten Ergebnisse wurden dann den Team- und Bereichsleiter:innen vorgestellt. Diese entwickelten zunächst mit den Mitarbeitenden Maßnahmen, die die Belastungen der Teams betrafen. „Es wird häufig vergessen, dass man es selbst schon auf der Ebene der Teams schaffen kann, Belastungen zu reduzieren“, sagt Norbert Girisch, Dipl.-Psychologe mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie bei der ias Health & Safety GmbH. „So kann es gegen ein Gefühl ständiger Unterbrechung helfen, eine teaminterne Regelung zu finden. Im Jobcenter entschied man sich etwa für Schilder

im Ampelsystem (rot/grün) an Türen als Signal für Kolleg:innen und Kund:innen, um ein störungsfreies Arbeiten zu ermöglichen.“

Unter den ermittelten psychischen Belastungen gab es auch solche, die auf die gesamte Organisation zutrafen. Hier galt es für den Arbeitgebenden, entsprechende Schritte einzuleiten. „Für die verschiedenen Themenfelder haben wir Untergruppen (UAGs) gebildet, die an konkreten Lösungen arbeiten sollten“, berichtet Pierre Ullmann, interner Projektleiter auf Seiten des Jobcenters Dresden. Die jeweils etwa fünf Mitarbeitenden in den UAGs kamen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Positionen und hatten sich freiwillig gemeldet. Hier griff das Jobcenter auf die Expertise der ias-Gruppe zurück: Die Arbeitsgruppen wurden durch Arbeitspsycholog:innen begleitet. Gemeinsam mit Lorena van Kempen, Projektmanagerin für Betriebliches Gesundheitsmanagement der ias health & safety GmbH, und Norbert Girisch wurden in Workshops Maßnahmen gegen psychische >

Belastungen erarbeitet. „Hier wurde wirklich sehr ernsthaft mit hoher Beteiligung der Mitarbeitenden gearbeitet. Man merkt auch deutlich, wie sehr die Geschäftsführung hinter der Maßnahmenerarbeitung und -umsetzung über alle Hierarchieebenen hinweg steht. Es ist allen ein wirkliches Anliegen, die psychischen Belastungen der Mitarbeitenden zu reduzieren“, berichtet Norbert Girisch.

Bereichsleiter:innen, Personal und Mitarbeitende, alle zeigten ein hohes Maß an Bereitschaft, die Anregungen aufzunehmen und umzusetzen. Die Moderation und intensive Begleitung machten die Durchführung der GB Psych zum Erfolg: Die Vorschläge der Unter-AGs wurden durch ein Plenum priorisiert. Dabei ermittelten die Beteiligten drei

Auftrag der Unter-Arbeitsgruppen:

- Auswahl von Themen aus den Ergebnissen für das gesamte Jobcenter
- Maßnahmenkonkretisierung beziehungsweise -beschreibung und Bewertung der Maßnahmen
- Festlegen von Schritten zur konkreten Umsetzung
- Abgleich der UAGs untereinander nach den jeweiligen Arbeitsphasen, um Doppelungen zu vermeiden, Verständlichkeit der Maßnahmen zu prüfen
- Schwierigkeit: Konkretisierung der Maßnahmen

„Es ist uns gelungen, jederzeit die nächsten Schritte transparent an unsere Mitarbeitenden zu kommunizieren. Ein großer Erfolg.“

THOMAS BERNDT,
Geschäftsführer Jobcenter Dresden

relevante Themen, durch die sich die psychischen Belastungen – verursacht durch Arbeitsorganisation, Kommunikation, Infrastruktur und Kundenkontakt – reduzieren lassen. Das Ergebnis waren acht Top-Maßnahmen, wie etwa Räume zu schaffen für Begegnungen im Arbeitskontext oder die Einrichtung einer einheitlichen, aktuellen Ablage für das ganze Haus, auf die alle Zugriff haben. Andere Themen waren Tauschprogramme, die die Möglichkeit bieten, sich über einen längeren Zeitraum in einem anderen Bereich auszuprobieren, oder die Option zu Hospitation in anderen Abteilungen über einen kurzen Zeitraum.

Erarbeitete Maßnahmen schrittweise umsetzen

Diese priorisierten Maßnahmen und Themen wurden anschließend der Steuerungsgruppe vorgestellt. Die Teilnehmenden legten fest, welche Person die Verantwortlichkeit für die jeweiligen Themen und die insgesamt etwa 50 Maßnahmen übernimmt, und setzten Termine, zu denen die Umsetzungen zu erfolgen hatten. Für das Jobcenter Dresden mit mehr als 600 Mitarbeitenden war es eine Herausforderung, die aufgrund der Anzahl der Beschäftigten bestehenden, vielfältigen psychischen Gefährdungslagen zu ermitteln und anschließend passgenaue Maßnahmen zu definieren und umzusetzen.

„Aus unserer Sicht ist es gelungen, jederzeit die nächsten Schritte transparent an unsere Mitarbeitenden zu kommunizieren. So kam es zu einer hohen Beteiligung“, sagt Thomas Berndt, Geschäftsführer des Jobcenters Dresden. Er zeigt sich sehr zufrieden über die Fortschritte des Projektes. „Die ersten Maßnahmen konnten bereits umgesetzt werden“, so Berndt. Ein wichtiger Baustein des Erfolgs lag für ihn in der professionellen Koordinierung und Begleitung des Projektes durch die ias-Gruppe.



Ob im Büro, zu Hause oder unterwegs: Das neue Angebot ist flexibel nutzbar und kann den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

SPORT ONLINE

2.000 Gründe für Training

Mit der „Fitnesswelt“ wird die Gesundheitsplattform „Mein ias“ um ein umfangreiches Angebot erweitert

Online-Formate für psychische und körperliche Gesundheit boomen, weil sie das Bedürfnis nach Gesundheitsangeboten orts- und zeitunabhängig erfüllen. Während der eine vor der Arbeit im Homeoffice eine Meditation einlegen möchte, ist es bei einer anderen vor der Arbeit im Büro ein stärken-des Work-out. Während der Kollege nach Feierabend Entspannung braucht, um in den Schlaf zu finden, braucht die Kollegin, die früh in den Arbeitstag startet, vielleicht ein paar Dehnübungen. Angebote wie mehrwöchige Programme mit begleitender Kommunikation, ein wechselndes Kursangebot nach den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen zusammenstellen, das ist attraktiv, vor allem wenn das ohne Implementierung, ohne zusätzliche Anmeldeprozesse, ohne Verwaltungsaufwand möglich ist.

Die Gesundheitsplattform „Mein ias“ hat jetzt die „Fitnesswelt“ integriert, die genau diese Möglichkeiten bietet und das BGM-Angebot von Unternehmen erweitert. Denn viele Arbeitgebende müssen sich verstärkt überlegen, wie sie ihre Mitarbeitenden erreichen und wie sie Maßnahmen schaffen, die alle nutzen können – egal von wo und egal wann. In der gelernten

Umgebung können Menschen jetzt zusätzlich zu den Online-Unterweisungen und dem Gesundheitsjournal auf mehr als 2.000 Videos von zertifizierten Expert:innen zugreifen. Sie drehen sich um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die „Fitnesswelt“ liefert einen persönlichen Trainingskalender, zeigt Fortschritte an und hat eine Erinnerungsfunktion. So fällt es leichter, am Ball zu bleiben.

Die Digitalisierung mit den neuen Möglichkeiten für Homeoffice hat dazu geführt, dass Arbeitnehmende ihre Arbeitszeiten oft mehr an die individuellen Tagesabläufe anpassen können. Wer von zu Hause aus arbeitet, kann sich die eigene Arbeitszeit oftmals anders einteilen und eine bessere Work-Life-Balance erreichen. Die Corona-Krise hat viele Menschen gesundheitsbewusster gemacht, sie wollen auf sich, ihren Körper und ihre Ernährung achten, sich etwas Gutes tun. Die eigene Motivation aufrecht zu erhalten oder wieder zu erreichen – das ist für viele dennoch schwer.

www.ias-gruppe.de/Fitnesswelt

DIGITALE ANGEBOTE

Gedacht, gemacht

Wie die ias-Gruppe Hand in Hand mit ihren Kund:innen Produkte neu entwickelt und weiterdenkt

Der Digitalisierungsschub treibt viele Veränderungen voran: Wir kommunizieren schneller, örtlich unabhängiger und zeitgemäßer. Methoden wie Design Thinking sind in der agilen Produktentwicklung elementar, denn so können Bedarfe und Ideen von Kund:innen schnell und gezielt in die Umsetzung gebracht werden.

Herr Senft, wie gehen Sie und Ihr Team bei der Ideenentwicklung für neue Produkte und Dienstleistungen nach Design Thinking vor?

Vor der Entwicklung befragen wir unsere Kund:innen und tauschen uns intensiv mit ihnen aus. Dabei werden Bedarfe sichtbar, welche nachfolgend in Ideenworkshops und in Lösungsskizzen münden. Aus den Ergebnissen entwickeln wir erste Produktentwürfe. In der agilen Test- und Entwicklungsphase werden wieder die Kund:innen im Rahmen von FUTs (Friendly User Tests) eingebunden. So können schnell kleinste nutzbare Produkte und digitale Services entstehen, wie unser Online-Gesundheitsjournal oder ein Online-Training. In Pilotprojekten erproben wir diese am Markt. Ist diese letzte Phase erfolgreich und wird das Produkt angenommen, bringen wir es für

alle Kund:innen heraus und nehmen es in das Standardangebot der ias-Gruppe auf.

Was ist der nächste große Gesundheitstrend, den Sie sehen?

In der Gesunderhaltung ist es sicher der Trend zu einer lebensphasenspezifischen, gendersensiblen Individualprävention. Dieses Ziel können wir nur erreichen, wenn wir die Beratungskompetenz geschickt mit digitalen Services und Angeboten über Plattformen verbinden.

Sorgt das digitale Angebot für weniger menschlichen Kontakt?

Nein, im Gegenteil. Durch die flächendeckenden digitalen Präventionsangebote für jede:n erhöhen wir die Reichweite und Niedrigschwelligkeit unserer Beratungen. Hierdurch kann der oder die Einzelne gezielt Unterstützung nach den individuellen Bedürfnissen erhalten, um dann noch zielgerichteter persönliche Präventionsberatung durch unseren Experten beziehungsweise unsere Expertin zu bekommen. Diese kann vor Ort oder auch digital erfolgen. Das stellt sowohl für Kund:innen als auch für Mitarbeitende einen noch größeren Mehrwert dar und stößt auf viel Begeisterung und Zuspruch.

FEEDBACK ERWÜNSCHT

Sie wollen Ihre Ideen einbringen? Sie vermissen Dienstleistungen oder Services? Als Kund:in haben Sie jederzeit die Möglichkeit, ein Feedback an uns zu geben und damit unser Leistungsportfolio in Ihrem Sinne zu bewegen.

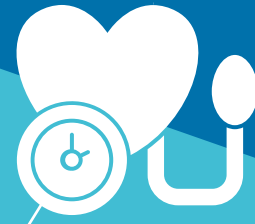
[www.meinias.de/
feedback/zukunfts-
werkstatt](https://www.meinias.de/feedback/zukunftsworkstatt)



Ronny Senft

ist Leiter Portfolio-management bei der ias-Gruppe.

PRÄVENTION & VOLKSKRANKHEITEN



Genau hingeschaut: Bluthochdruck

Volkserkrankungen können alle treffen. Doch welchen Einfluss hat Prävention auf die Wahrscheinlichkeit, von ihnen betroffen zu sein – und was lässt sich frühzeitig dagegen unternehmen?

Bluthochdruck, medizinisch arterielle Hypertonie, ist ein wichtiger veränderbarer Risikofaktor für Mortalität. Erhöhter Blutdruck bedeutet, dass der Druck in den Blutgefäßen dauerhaft zu hoch ist. Tückisch daran ist, dass die Betroffenen oft nichts von einer Erkrankung ahnen, denn die Symptome wie Müdigkeit, Leistungsknick, Schlafstörungen, Herzrasen, Kopfschmerzen oder Nervosität werden oft auch auf aktuellen Stress geschoben.

Die gute Nachricht: Bluthochdruck ist in fast allen Fällen bedingt durch Lebensstilfaktoren, wie etwa mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung oder Stress. Neben Allgemeinmaßnahmen wie Veränderung der Ernährungsgewohnheiten bis hin zu Medikamenten zur Blutdrucksenkung lassen sich zahlreiche Hebel nutzen, um das Risiko für dauerhafte Schäden durch Bluthochdruck frühzeitig in den Griff zu bekommen.

Wichtig ist es, das hohe Präventionspotenzial zu nutzen. Dabei sind Erkenntnisse, die Lebensphasen und Geschlecht berücksichtigen, von besonderer Bedeutung. Denn jüngere Frauen haben ein geringeres Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, als gleichaltrige Männer. Dieser Vorteil verschwindet jedoch mit steigendem Alter und kehrt sich ab circa 60 Jahren sogar um. Das zeigt: Lebensbegleitende Prävention ist keine einmalige Investition in die eigene Gesundheit, sondern liefert im Verlauf eines Lebens wichtige Momentaufnahmen.



Edgar Dockhorn
Geschäftsführer
der PREVENT GmbH

Der **ideale Blutdruck**
liegt bei

**120/80
mmHg**

#1

Risikofaktor für
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

Jeder 3.

Deutsche leidet an
Bluthochdruck

20 %

der Betroffenen
wissen nichts davon

Circa **90.000**
der **Todesfälle** jährlich
könnten bei entsprechender
Behandlung
verhindert werden

95 %

aller Erkrankungen sind
durch Lebensstil- oder auch
Erbfaktoren
bedingt

5 %

Bei lediglich
der Betroffenen
ist eine Erkrankung der
inneren Organe
ursächlich

Prävention, die sich gleich doppelt auszahlt

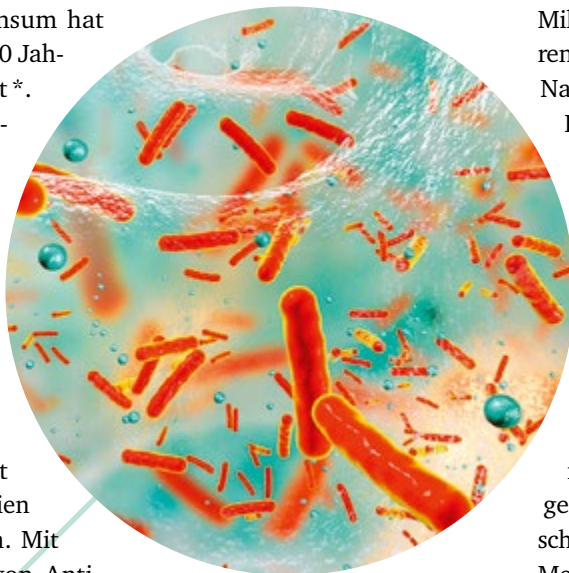
Erfolge beim Klimaschutz helfen auch im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit persönlichen Änderungen Ihres Verhaltens etwas für beides tun können

Warum weniger Fleisch Umwelt und Gesundheit hilft

Der weltweite Fleischkonsum hat sich in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdoppelt*.

Mit dem erhöhten Konsum nehmen Menschen Medikamente zu sich: In Deutschland stecken durchschnittlich 89 Milligramm Antibiotika in einem Kilogramm Fleisch. Sie werden in der Tierhaltung präventiv eingesetzt, damit die Tiere gar nicht erst erkranken und Bakterien bekämpft werden können. Mit dem erhöhten Verzehr von Antibiotika über den Fleischkonsum nehmen

Antibiotikaresistenzen zu, was die Antibiotikagabe bei Krankheiten ineffektiv macht – und Leben gefährdet. Weitere negative Folgen des Fleischkonsums auf die Gesundheit sind Entzündungen, Ablagerungen an den Gefäßen (Atherosklerose) und Stoffwechselstörungen wie Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Wer den Fleischkonsum einschränkt, minimiert die Entzündungswerte im Körper und damit das persönliche Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfälle. Eine pflanzenbasierte Ernährung bedeutet zumeist auch eine Gewichtsreduktion und stellt sogar eine wichtige Präventionsmaßnahme im Kampf gegen Antibiotikaresistenzen dar“, sagt Dr. Anne Collisi, Fachärztin für Innere Medizin und Leiterin des Berliner Standorts von ias PREVENT.

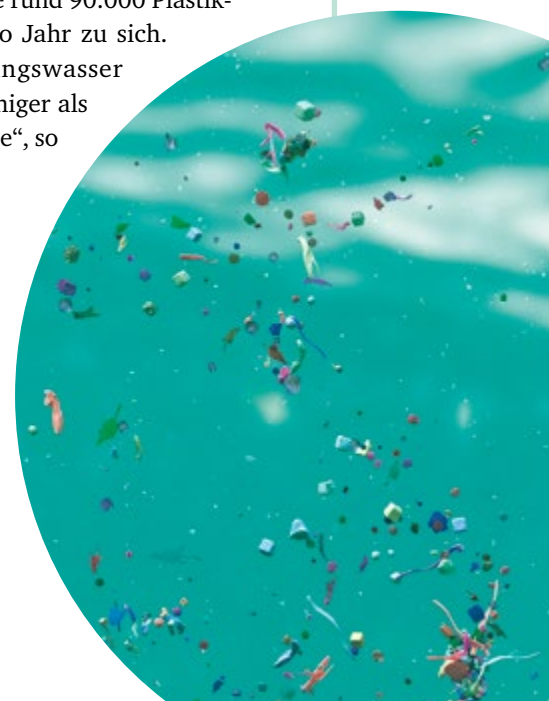


Glasflaschen für Planeten und Gefäße

Mikroplastik, so bezeichnet man Plastikstücke, deren Durchmesser kleiner als fünf Millimeter ist. Bei Nanoplastik sind es weniger als 0,001 Millimeter.

Die Rückstände von diesen Kunststoffpartikeln konnten durch eine Forschergruppe der Vrije Universiteit Amsterdam jetzt sogar im menschlichen Blut nachgewiesen werden. Die Folgen sind sehr wahrscheinlich Entzündungsprozesse, die ein Risiko für Gefäßkrankheiten darstellen. Eine im März 2020 veröffentlichte Studie der MedUni Wien konnte aufzeigen, dass wöchentlich etwa das Gewicht einer Kreditkarte, nämlich fünf Gramm, an **Mikroplastik** im Magen-Darm-Trakt landet. Die Partikel gelangen insbesondere über das Trinken aus PET-Flaschen, aber auch über Meersalz und den Verzehr von Meerestieren in den Körper. „Wer die empfohlenen 1,5 bis zwei Liter Wasser pro Tag aus Plastikflaschen trinkt, nimmt einer Studie zufolge allein auf diese Weise rund 90.000 Plastikpartikel pro Jahr zu sich.

Bei Leitungswasser sind es weniger als halb so viele“, so Dr. Collisi.



* Fleischatlas 2021, Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland und Le Monde Diplomatique

Klimawandel verschlimmert Allergien

Gehören Sie auch zu den Allergiker:innen? Um rund zwölf Prozent nahm die Zahl der behandelten Fälle von Pollenallergien („Heuschnupfen“) im Vergleich zu vor zehn Jahren zu. Der Grund dafür ist eine durch mildere Winter verlängerte **Pollenflugsaison**. Zudem erhöht ein höherer CO₂-Gehalt in der Luft die Pollenproduktion mancher allergieauslösenden Pflanzen. Studien zeigen: Der mit dem Klimawandel im Zusammenhang stehende Anstieg von Luftschadstoffen wie Ozon und Feinstaub verändert die Zusammensetzung der Pollen und kann sie aggressiver machen. Für Pollenallergiker wächst mit der Pollenmenge die Gefahr, Asthma oder eine chronische Erkrankung der Atemwege zu entwickeln.

Luftqualität ist Lebensqualität: Eine hohe Luftverschmutzung kann die Lebenserwartung stärker senken als Infektionskrankheiten oder Rauchen. Die durch Feinstaub verursachten Entzündungen in den Blutgefäßen führen auf längere Sicht zu Gefäßverkalkung mit klinischen Folgen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Schlaganfall. In ihren überarbeiteten Leitlinien verlangt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folglich dringend eine drastische Senkung der Schadstoffbelastung in der Luft, um die Bevölkerung vor gesundheitlichen Schäden besser zu schützen. „Um selbst einen Beitrag für eine bessere Luftqualität, weniger CO₂-Ausstoß und damit gegen die Klimaerwärmung zu leisten, kann man den Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen. Das wirkt Diabetes Typ 2 und hohem Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und Arteriosklerose (Arterienverkalkung) entgegen. Wie wäre es mit dem 10.000-Schritte-Programm?“, fragt Dr. Collisi.



GUT BERATEN

- **Wir bieten Ihnen** gemeinsam mit unserem Kooperationspartner KD Ernährungskonzepte Hilfe an, wenn Krankheiten oder Beschwerden Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine professionelle Ernährungstherapie wird von den Krankenkassen bezuschusst. Wir beraten Sie dazu gern.
- **Health Coaching:** Ab sofort können Sie bei der ias PREVENT Ihre persönliche Gesundheitsberatung online buchen. Dabei werden Sie von unseren Health Coaches individuell beraten. Zeitlich und örtlich flexibel betreuen wir Sie bei Themen rund um Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.
- **Eine Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie)** hilft, etwaige durch Allergien ausgelöste Krankheiten an der Lunge, wie allergisch bedingtes Asthma oder COPD, zu erkennen – deshalb ist sie elementarer Bestandteil der Check-up-Untersuchungen durch die ias PREVENT.

— **FIT**  **BIS 100** —

Trainieren und beweglich bleiben

Wie gesund wir altern, hängt entscheidend damit zusammen, wie viel und wie gut wir uns bewegen. Sport und Bewegung beugen Krankheiten und Verletzungen vor und halten das biologische Alter jung

Der Alterungsprozess kann zwar nicht abgewendet, durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Bewegung aber verlangsamt werden. Wer lebenslang körperlich aktiv ist, bleibt viele Jahre beweglich. Doch auch Krankheiten wie Diabetes und selbst Krebs wird vorgebeugt. Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder sogar Rückenleiden bekämpft man mit Training schon im Ansatz. Wichtig sind regelmäßige Einheiten, lieber mehrere kurze als eine lange. Welche körperliche Aktivität die richtige ist, ist individuell verschieden. Alle, die Freude an der Bewegung fördern, erleichtern es, dranzubleiben – idealerweise rund drei aktive Wochenstunden.

KRANKHEITEN VORBEUGEN

Regelmäßige sportliche Aktivität ist die „Super-Pille“ des 21. Jahrhunderts. Sie stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, Blutzuckerwert und Cholesterinspiegel gesenkt. So trägt Sport dazu bei, das Risiko für Diabetes zu verringern. Der Blutdruck bleibt durch regelmäßiges Training zudem stabil und die Entstehung von Arteriosklerose wird gebremst. Weiterhin konnte die Forschung bereits belegen, dass das Risiko, an Osteoporose und Krebs zu erkranken, durch Bewegung reduziert wird. Außerdem mehren sich die Hinweise darauf, dass aktive Menschen deutlich seltener an Demenzerkrankungen leiden.



↪
**VORSCHAU AUF DAS
 NÄCHSTE HEFT:**
 Welche Rolle Schlaf und
 Erholung für gesundes
 Altern spielen

JÜNGERE ZELLEN

Die natürliche Alterung der Zellen wird durch regelmäßiges Sporttreiben verlangsamt und setzt das biologische Alter eines Menschen herab. Nach Erkenntnissen der Forschung gelingt dies, indem die sogenannten Telomere durch Sport wieder verlängert werden. Jedes Chromosom hat am Ende seiner DNA-Stränge solche Telomere. Sie schützen die DNA, verkürzen sich jedoch mit jeder Zellteilung, was die Zelle altern lässt. Durch die Verlängerung der Telomere verlangsamt sich diese Entwicklung. Besonders Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen hat positive Auswirkungen. Die Impulse durch Sport nehmen allerdings schnell wieder ab, wenn das regelmäßige Training ausgesetzt oder gar beendet wird.

MUSKELKRAFT ERHALTEN

Ohne Sport büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40 Prozent seiner Muskelmasse ein. Das liegt daran, dass sich der Stoffwechsel verlangsamt und der Körper im Laufe der Jahre mehr Eiweiß abbaut. Aber auch zu wenig Bewegung fördert den Muskelabbau. Auch die Spannkraft der Muskeln lässt nach, wodurch die allgemeine Beweglichkeit eingeschränkt wird. Durch regelmäßiges Krafttraining ist es möglich, den Testosteronspiegel zu steigern, was zu mehr Muskelmasse führt, den Grundumsatz steigert, ebenso wie die Libido. Aber man steht auch stabiler und kann Stürze besser vermeiden. Intensives Training ist gut für die Muskulatur. Auch schon ein regelmäßiges Krafttraining von zwei Einheiten die Woche à 15 Minuten hat bereits positive Effekte. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies mit Gewichten, Geräten oder ohne erfolgt. Wichtig sind darüber hinaus Schlaf und Entspannung sowie eine gesunde Ernährung, darunter viel Eiweiß für die Muskeln.



Dr. Herbert Sterzik

Facharzt für Innere
 Medizin/Sportmedizin
 und Leitender Arzt
 am ias PREVENT-Stand-
 ort Frankfurt am Main

VERÄNDERUNGEN

- Fotografieren Sie Hautveränderungen, so können Sie einen Vergleich zu einem anderen Zeitpunkt anstellen.
- Notieren Sie sich, wann Sie die Änderungen bemerkt haben, wann sie erstmalig auftraten.

DIE ALLTAGSFRAGE

Wann sind Hautveränderungen kritisch?

Die Haut sagt viel über den Gesundheitszustand aus. Untersuchungen liefern genaue Ergebnisse

Beim Sonnenbad und bei dem dazugehörigen Eincremen mit Sonnenschutz schaut sich manche:r einmal wieder gründlich selbst an und ist unsicher: Sind das neue Dellen, ist das ein Zeckenbiss, waren diese Flecken schon im letzten Jahr dort und so groß? Es ist sinnvoll, sich regelmäßig nach Hautveränderungen abzuscanen – mithilfe des Partners oder der Partnerin auch an für einen selbst schwer beobachtbaren Orten, wie zwischen den Schulterblättern. Fachärzt:innen stellen Fragen zu bestehenden Hautproblemen und -veränderungen, ordnen diese Informationen unaufgeregt ein, schauen aber auch selbst gründlich nach strukturellen Veränderungen des größten Organs und der Nägel. Pilzerkrankungen, aber auch eine mangelnde Mundgesundheit, sind Eintrittspforten für Erreger und Bakterien. Denn die Haut sagt viel über den allgemeinen Gesundheitszustand aus. Viele denken bei Hautveränderungen und -prävention an Hautkrebs, nicht aber an Erkrankungen wie Hautpilze oder Diabetes. Alle Krankheiten haben etwas gemeinsam: Früh erkannt sind sie in der Regel gut behandelbar. Und manchmal liegt die

Therapie nicht in einer Spezial-Creme, sondern in einer Ernährungsumstellung.

Gerade an Männer gerichtet: Sich um seine Haut zu sorgen, ist keine Frage der Eitelkeit, sondern der Gesundheit. Die Hautanalysen bei Fachärzt:innen werden dank spezieller Aufnahmetechniken und Vergrößerungslinsen von Hautbildern der betroffenen Stellen noch präziser und liefern noch konkretere Ergebnisse. Weil man sich hier nicht auf eine Einzelmeinung verlässt, werden sie immer durch mehrere Fachmeinungen gegengeprüft. Das Screening wird so zu einer noch sichereren Präventionsmaßnahme.

Jens von Schlichting

Facharzt für
Innere Medizin bei
ias PREVENT GmbH
Frankfurt/Main



Termine



ONLINE-TRAINING

Augen- und Sehtraining

Praktische Übungen für den Alltag helfen, einer Fehlsichtigkeit vorzubeugen

Die Arbeit am Bildschirm kann belastend für Ihre Augen sein. Dabei können Sie mit einfachen Übungen sowohl das visuelle System stärken als auch für die Erholung Ihrer Augen sorgen. Lernen Sie hilfreiche Augenentspannungsübungen kennen, die Sie ganz einfach in Ihren Berufsalltag integrieren können, um Fehlsichtigkeit vorzubeugen, die Augenmuskulatur zu kräftigen und somit Augenstress zu vermeiden.

20.9.2022, 14–15 Uhr
24.11.2022, 10–11 Uhr

Für ias-Kund:innen: Zur Teilnahme an unseren digitalen Veranstaltungen melden sich Ihre Mitarbeiter:innen über das „Mein ias“-Portal an. Sollte Ihnen noch kein Zugang zum „Mein ias“-Portal vorliegen, wenden Sie sich gerne an meinias@ias-gruppe.de.

ONLINE-SEMINAR

Ergonomisch arbeiten im Büro (Teil 1)

Ein ergonomisch eingerichteter Bildschirmarbeitsplatz ist das A und O im Büroalltag und kann Rückenbeschwerden und deren Folgen vorbeugen. Lernen Sie mögliche Belastungen des Bewegungsapparates und deren Ursachen kennen und erhalten Sie Tipps für ergonomisch richtiges Sitzen.

11.10.2022, 10.30–11.30 Uhr

ONLINE-SEMINAR

Verantwortung im Arbeitsschutz

Arbeits- und Gesundheitsschutz ist eine Führungsaufgabe. Daher sollten Sie als Arbeitgeber:in stets über die aktuellen, rechtlichen Grundlagen informiert sein. Erlangen Sie Kenntnisse zu Ihren grundlegenden Pflichten und erfahren Sie, wer Sie bei der Wahrnehmung dieser Pflichten unterstützt.

11.8.2022, 11–12 Uhr
15.11.2022, 15–16 Uhr

Weitere Termine und Infos:

www.ias-gruppe.de/online-seminare

IMPRESSUM

impulse – das Magazin der Unternehmen der ias-Gruppe: ias Aktiengesellschaft, ias health & safety GmbH, ias PREVENT GmbH, ias Unternehmensberatung GmbH, ias mental health GmbH, AMVZ Arbeitsmedizinisches Vorsorgezentrum GmbH

Herausgeber und Redaktion
ias Aktiengesellschaft
Askanischer Platz 1
10963 Berlin
redaktion@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de

V.i.S.d.P.
Dr. Alexandra Schröder-Wrusch
Redaktion dieser Ausgabe
Marie Schaefer (Leitung),
Simona Honerbach,
Jörn Käsebier

Verlag, Gestaltung und Produktion
Raufeld Medien GmbH
Paul-Lincke-Ufer 42/43
10999 Berlin
www.raufeld.de

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10389-2112-1007



Druck
Möller Pro Media GmbH
Zeppelinstraße 6
16356 Ahrensfelde

ISSN 0941-715X

Copyright
Für die Übernahme von
Artikeln in anderen Medien
erhalten Sie die erforderlichen
Rechte über die Redaktion.

22,3%

der meldepflichtigen Arbeitsunfälle

haben Ausrutschen, Stolpern, Umknicken oder Hinfallen als Ursache.*



Neben Mängeln an Arbeitsplätzen und Verkehrswegen ist häufig auch das menschliche Verhalten entscheidend für die Entstehung von Unfällen. Verhaltensbedingte Unfallursachen sind beispielsweise – neben Stress, Müdigkeit, Unachtsamkeit und Bequemlichkeit – auch herumliegende Kabel oder Schläuche und ungeeignetes Schuhwerk. „Unfälle entstehen immer durch Ursachen, die erkennbar und beschreibbar sind und daher auch vermieden werden können“, sagt Markus Hey, Kompetenzfeldleiter Arbeits-

sicherheit ias. „Menschliches Verhalten ist im Arbeitsschutz letzten Endes ein Ursachenbaustein, der zu einem Unfall führen kann.“

Weitere Informationen zur Bedeutung des individuellen Verhaltens im Arbeitsschutz finden Sie unter:

www.ias-gruppe.de/arbeitsschutz/faktor-mensch-im-arbeitsschutz

* DGUV, Statistik „Arbeitsunfallgeschehen 2020“, S. 11



ias
Gruppe

service@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de