

Unser Vortrag mit Workshop „Sitzenbleiber werden schneller Krank“, warum viel Sitzen der Gesundheit schadet, auf der B2B Messe „EUREGIO Business in Hückelhoven“ im Gründer – u. Service Zentrum (GSZH) Hückelhoven machte mehr als nur neugierig. Mit betrieblichen Gesundheitsschutz Kosten nachhaltig zu reduzieren und Gesundheit im Unternehmen zu fördern brachte für viele ganz neue Erkenntnisse.



Das fünf Häuser umfassende GSZH mit einer Gesamtfläche von 5400m² für Dienstleistung und Produktion ist eingebettet in dem aufstrebenden Gewerbegebiet Hückelhovens. Ein guter Platz für nachhaltige, innovative Themen, aber auch für alle dort ansässige Unternehmen um einmal kurz vorbei zu schauen was sich denn gerade so tut.

Es tat sich was: Denn „Sitzenbleiber werden schneller Krank“, warum viel und fehlerhaftes sitzen der Gesundheit schadet schreckte bei den Interessierten auf.

Eigentlich ist Sitzen kein wirkliches Problem. Man nimmt Platz, um nach einiger Zeit wieder aufzustehen. Allerdings ist die Zeitspanne zwischen dem Hinsetzen und dem Aufstehen in unserer modernen Gesellschaft immer größer geworden. Und mehrstündiges Dauersitzen, wie es immer mehr Menschen auch am Arbeitsplatz praktizieren (müssen), ist ein Problem. Inzwischen verharrt hierzulande ein Erwachsener durchschnittlich 11,5 Stunden auf Stühlen, Autositzen oder Sesseln.

Die Folgen der Sitzenbleiberei für unsere Gesundheit und Wirtschaft sind verheerend. So zeigt eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, dass 80 Prozent der befragten Bildschirmarbeiter über körperliche Beschwerden während oder nach der Arbeit klagen. James Levine von der Mayo-Klinik warnt sogar: „Sitzen ist eine geradezu tödliche Aktivität.“ Denn Dauersitzer zeigen ein um 50% höheres Herztodrisiko als die Wenigsitzer. Zudem verschlechtert sich die Fähigkeit zum Stressabbau, Ängste und Depressionen nehmen zu. Es kommt zum Burnout!

53 Millionen Krankheitstage jährlich die auf psychische Störungen zurückgingen und ein jährlichen Produktionsausfall von 39 Milliarden EUR durch Arbeitsunfähigkeitstage sind die wirtschaftlichen Folgen!

Gesundheit ist damit keine Privatangelegenheit mehr, sondern ein Erfolgsfaktor für zukunftsorientierte Unternehmen jedweder Größe.

Dennoch sind $\frac{3}{4}$ der Verantwortlichen in Betrieben bis zu 49 Beschäftigten der Meinung, dass Gesundheitsschutz nur kostet!

Doch in zahlreichen Studien, wie z.B. dem Iga-Report Nr. 13, konnte der ökonomische Nutzen von betrieblichem Gesundheitsschutz nachgewiesen werden.

An Hand unseres Praxisbeispiel, Dienstleistungsunternehmen < 30 MA, zeigten wir auf, wie auch kleinere, mittlere Unternehmen (KMU) mit Gesundheitsschutz ihre Rendite steigern!

Die von uns durchgeführten, bedarfsgerechten und unternehmensspezifischen Maßnahmen wie: der Erarbeitung einer Unternehmenskultur, dem Führungskräfte-Training, einem speziellem Gesundheitsseminar, Qi Gong im Büro und einiger organisatorische Veränderungen belegten, das die in den Studien genannten Zahlen z. B. ein Return on Invest von 1:2 bis 1 : 5,9, oder die Reduktion der Krankheitskosten um durchschnittlich 26,1% keine Theorie sind.

Mit unserem Praxisbeispiel wurde aber auch deutlich, dass die Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisprävention sehr nachhaltig wirkt. Wollen auch Sie mit Gesundheitsschutz in Ihrem Unternehmen nicht nur die Rendite steigern, sondern auch mit einer motivierten und gesunden Belegschaft Ihren Erfolg nachhaltig sichern, dann freuen wir uns auf ihre Anfrage:

Tel.: 0 21 62 - 354 218

Fax : 0 21 62 - 354 219

E-Mail: gereon.stolle@fit-gesundheitskonzepte.de