

Betriebliches

Gesundheitsmanagement (BGM)

Eine Orientierungshilfe für
Unternehmen im Landkreis Unterallgäu



Inhaltsübersicht

Allgemeines	3
Was ist BGM?	4
BGM – Vorteile für alle Beteiligten	5
Gesetzliche Grundlagen	6
Schon gewusst?	7
Gesundheitsmanagement in Unternehmen – Daten und Fakten	9
BGM-Anbieter aus dem Unterallgäu	10
Krankenkassen	11
Weitere Anbieter	25
Best-Practice-Beispiele	58
Quellen und Impressum	67

Gesundheit ist Zukunft – darum BGM

Schnell. Wandelbar. Vielschichtig.

So präsentiert sich die Arbeitswelt in der heutigen Zeit.

Beinahe täglich begegnen uns in den Medien Stichworte wie Fachkräftemangel, demographischer Wandel und permanente Erreichbarkeit. Doch wann sind die Grenzen bei Arbeitnehmer und auch Arbeitgeber erreicht?

Krankheitstage aufgrund von Burn-Out, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Rückens und weiterer Ursachen sind keine Seltenheit mehr. Der DAK-Gesundheitsreport von 2015 ergab einen durchschnittlichen Krankenstand pro Mitarbeiter von 3,9 % im Jahr 2014. Verantwortliche Einflussfaktoren für den Anstieg der Krankheitstage sind laut Gesundheitsreport unter anderem die geringe Arbeitslosigkeit, eine hohe Arbeitsbelastung und ein schlechtes Betriebsklima. Hinzu kommt der „Healthy-worker-effect“, der durch das betriebsbedingte Ausscheiden gesundheitlich beeinträchtigter, meist älterer Mitarbeiter, die Tatsache vermittelt, die Belegschaft sei durch dieses Aussortieren gesünder geworden. Im Zusammenhang mit diesen Entwicklungen haben sich in den letzten Jahren immer mehr Unternehmen für die Implementierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements entschieden. In der Region Unterallgäu mit ihren 52 Gemeinden und der kreisfreien Stadt Memmingen herrschen in der Verteilung der Betriebsgrößenklassen die klein- und mittelständischen Unternehmen (KMU) vor. Zurzeit finden sich über 64 % Kleinunternehmen und über 34 % mittelständische Unternehmen in der Datenbank der IHK Bayern. Die Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement in den Arbeitsalltag ist nicht nur eine wichtige Unterstützung der Unternehmensstrategie, sondern profitiert auch vom Engagement der Mitarbeiter, der Nachhaltigkeit der Umsetzung und der vorgelebten Überzeugung der Verantwortlichen.

BGM und die zugehörigen Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung schaffen Vorteile und Motivation für Arbeitgeber und –nehmer.

Gesundheit

Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

(WHO 1946)

Selbstverständlich ist jedes Unternehmen individuell aufgebaut, folgt festgelegten Strukturen und seinem Leitbild. Und genau so soll und kann BGM sein: individuell auf den Betrieb, seine Mitarbeiter und den dazugehörigen Ablauf zugeschnitten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie nützliche Informationen rund um das Thema BGM sowie eine Auflistung potenzieller Anbieter aus dem Unterallgäu und Memmingen. Interessante Anregungen geben „**Best-Practice-Beispiele**“ aus der Region.

Machen Sie mit – für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter

Was ist BGM?

BGM ist eine ganzheitliche **STRATEGIE**, die in ein Unternehmen implementiert wird.

Diese **STRATEGIE** legt den Grundstein für eine erfolgreiche **Betriebliche Gesundheitsförderung** aller Mitarbeiter eines Unternehmens.

Die **Betriebliche Gesundheitsförderung** umfasst **konkrete Maßnahmen** zur Umsetzung der **STRATEGIE** des BGM, dies kann durch eine Verknüpfung verschiedener Ansätze erreicht werden

- Verbesserung der Arbeitsorganisation und der –bedingungen
- Förderung der aktiven Mitarbeiterbeteiligung
- Stärkung der persönlichen Kompetenzen (Luxemburger Deklaration 1997)

Betriebliches Gesundheitsmanagement

„...ist die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblicher Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.“
(Wienemann, 2002)

Nutzen Sie die Potenziale Ihres Unternehmens!

Vorteile wie hohe Flexibilität, flache Hierarchien und der „kurze Dienstweg“ unterstützen Sie bei einem erfolgreichen Einstieg in das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

BGM – Vorteile für alle Beteiligten



ArbeitGEBER	ArbeitNEHMER
+ langfristig sinkender Krankenstand	+ erhöhte Motivation
+ reduzierte Fluktuation	+ Steigerung des Gesundheitsbewusstseins
+ zufriedene Mitarbeiter	+ verringerte Belastung am Arbeitsplatz
+ verbessertes Betriebsklima	+ Minderung gesundheitlicher Risiken
+ steigende Arbeits- und Leistungsqualität	+ nachhaltige Wertschätzung und Zufriedenheit
+ positives Image und Konkurrenzfähigkeit	+ gesteigerte Identifikation mit dem Betrieb

Das Bundesministerium für Gesundheit empfiehlt die folgenden drei Prinzipien für den erfolgreichen Start in Ihr persönliches Gesundheitsmanagement:

- **Partizipation:** Die gesamte Belegschaft wird in Prozesse und Veränderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung einbezogen.
- **Integration:** Gesundheitsförderung wird in allen Unternehmensbereichen und bei wichtigen Entscheidungen berücksichtigt.
- **Ganzheitlichkeit:** Gesundheit wird durch das individuelle Verhalten der Beschäftigten und die Bedingungen am Arbeitsplatz beeinflusst.

Weitere themenbezogene Informationen finden Sie unter www.bmg.bund.de

Gesetzliche Grundlagen

SGB V §20a/20b „Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention“:

Gesetzliche Krankenkassen erbringen Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Betrieben. Sie arbeiten mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger zusammen

SGB VII §14 „Prävention Grundsatz“:

Unfallversicherungsträger arbeiten bei der Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren mit den Krankenkassen zusammen

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):

Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit (es regelt die Pflichten der Arbeitgeber und –nehmer)

Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG):

Gesetz über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure, Fachkräfte für Arbeitssicherheit

DGUV Vorschrift 2:

Unfallverhütungsvorschrift, regelt die betriebsärztliche und sicherheitstechnische Betreuung von Betrieben

Arbeitszeitgesetz (ArbZG):

Gesetz über Arbeits-, Pausen- und Erholungszeiten zum Schutz der Gesundheit und zur Flexibilisierung der Arbeitszeit

Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV):

Sicherheitstechnische, arbeitsmedizinische und Hygiene-Regeln für die Einrichtung und den Betrieb von Arbeitsstätten, auch Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz

Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV):

Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit an Bildschirmgeräten

Schon gewusst ?

GKV-Leitfaden Prävention

„Mit diesem Leitfaden legt der GKV-Spitzenverband Handlungsfelder und Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der **Primärprävention** und **betrieblichen Gesundheitsförderung** nach den §§ 20 und 20a des Fünften Buches des Sozialgesetzbuches (SGB V) vor, die für die Leistungserbringung vor Ort verbindlich gelten. Der Leitfaden bildet die Grundlage für die Förderung bzw. Bezuschussung von Maßnahmen, die Versicherte dabei unterstützen, Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorzubeugen und ihre gesundheitlichen Potenziale und Ressourcen zu stärken. Maßnahmen, die nicht den in diesem Leitfaden dargestellten Handlungsfeldern entsprechen, dürfen von den Krankenkassen nicht im Rahmen von § 20 und § 20a SGB V durchgeführt oder gefördert werden.“ (GKV-Leitfaden Prävention, Seite 6)

Primärprävention

Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken.
(§ 20 SGB V)

Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherung:
www.gkv-spitzenverband.de

Steuerliche Unterstützung von 500 Euro pro Mitarbeiter

Seit dem 1. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit steuerlich unterstützt. Bis zu 500 Euro jährlich kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter lohnsteuerfrei für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung investieren.

Steuerbefreit sind Maßnahmen, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 Abs.1 SGB V und 21a SGB V genügen. Hierzu zählen z.B. Bewegungsprogramme, Ernährungsangebote, Suchtprävention und Stressbewältigung. Nicht darunter fallen die Übernahme von Beiträgen für einen Sportverein oder ein Gesundheitszentrum bzw. Fitnessstudio (siehe "Leitfaden Prävention" des GKV Spitzenverbands).

Betriebliches Eingliederungsmanagement

„Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 93, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (BEM, Betriebliches Eingliederungsmanagement). Soweit erforderlich, wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen.“

(SGB IX, § 84)

Absentismus

Fehlzeiten, die auf Probleme im privaten Umfeld oder motivationale Ursachen, nicht aber auf krankheitsbedingte Gründe zurückzuführen sind.

(Gabler Wirtschaftslexikon)

Verhältnisprävention

Sie will die Lebensbedingungen verändern durch z.B. Rauchverbote, bessere Beleuchtung am Arbeitsplatz usw.

(BMG 2015)

Präsentismus

Das Verhalten, sich bei einer Erkrankung nicht krank zu melden, sondern arbeiten zu gehen.

(Schmidt/Schröder 2010)

Präventionsgesetz

Am 25. Juli 2015 trat das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention in Kraft. Schwerpunkte dieses Gesetzes sind unter anderem die verbesserte Unterstützung von KMU durch eine verstärkte Vernetzung von Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz. Weiterhin werden ein vermehrtes Augenmerk auf die Impfprävention und eine gesteigerte Investition der Krankenkassen in präventive, gesundheitsfördernde Maßnahmen gelegt.

(BMG 2015)

Work-Life-Balance

Eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund veränderter und sich dynamisch wandelnder Rahmenbedingungen.

(BMFSFJ, 2005)

Verhaltensprävention

Der einzelne Mitarbeiter soll zur Änderung des eigenen Gesundheitsverhaltens motiviert werden, durch z.B. Aufklärung und Information.

(BMG 2015)

Gesundheitsmanagement in Unternehmen – Daten und Fakten

Ziele, die Unternehmen dazu veranlassen, BGM einzuführen sind u.a.

- ✓ **eine Senkung des Krankenstands**
- ✓ **eine größere Identifikation mit dem Unternehmen**
- ✓ **eine höhere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter**

Zu den zu erwartenden Entwicklungen im Zusammenhang mit dem demographischen Wandel zählen

- ✓ **der Verlust von Fachwissen durch die Pensionierung von langjährigen Mitarbeitern**
- ✓ **der bestehende Fachkräftemangel**
- ✓ **die steigende Erwartung der Mitarbeiter an den Arbeitgeber hinsichtlich Angeboten zur Gesundheitsförderung**

Die aktuell beliebtesten Messinstrumente für BGM sind

- ✓ **die Fehlzeitenanalyse**
- ✓ **die Gefährdungsbeurteilung durch den Arbeitsschutz**
- ✓ **Mitarbeiterbefragungen**

68 % der Unternehmen kooperieren mit **externen** Dienstleistern (Angebote zur Entwicklung und Durchführung von BGM, sowie Leistung durch die Versicherungen, Beratung und administrative Entlastung)

Wichtigste Kooperationspartner sind

- ✓ **Versicherungen**
- ✓ **medizinische Dienstleister**
- ✓ **Kursanbieter, Ernährungsberater, BGM-Berater**

FAZIT

- Ziel ist es, Mitarbeiter zu binden und gesund zu halten
- Intensive interne Kommunikation und Einbezug der Mitarbeiter ist wichtig
- Externe Experten zur Unterstützung sind notwendig und erwünscht
- Medizinische Dienstleister und Versicherungen sind die wichtigsten externen Dienstleister
- Unternehmen die BGM betreiben, sind überwiegend zufrieden
- Die Geschäftsführung ist als Vorbild wichtig

BGM-Anbieter aus dem Unterallgäu

Auf den folgenden Seiten werden Ihnen Anbieter für Betriebliches Gesundheitsmanagement und mögliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung vorgestellt.

Um die Übersicht zu erleichtern, wird eine Unterteilung nach Krankenkassen und weiteren Anbietern erfolgen.

Von Anbietern mit dieser Kennzeichnung



finden Sie Best-Practice-Beispiele

im Anschluss an die Angebotsübersicht.

Krankenkassen

Bitte beachten Sie, dass BGM und die dazugehörigen Maßnahmen für jedes Unternehmen individuell gestaltet werden.
Die folgenden Angebote stellen allgemeine Vorschläge und Orientierungshilfen für die Umsetzung von BGM in Unternehmen dar.

Edgar Kiebler
Direktion Memmingen
☎ 08331/ 973 221
edgar.kiebler@by.aok.de
www.aok-bgf.de/bayern

Unternehmen, die sich entschließen, die Gesundheit Ihrer Beschäftigten zu fördern, steht mit der Gesundheitskasse ein erfahrener Partner zur Seite. Wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Instrumente helfen die gesundheitliche Situation der Beschäftigten zu analysieren. Ausgestattet mit den Ergebnissen der Analysen lassen sich gemeinsam Ziele und Wege zu mehr Gesundheit entwickeln.

Hilfreiche Informationen finden Sie unter www.aok-business.de/bayern/gesundheit/gesunde-unternehmen/

Für folgende Bereiche bietet die AOK individuelle Unterstützung für die Betriebe an:

Bereiche	Inhalte
Analysen im BGM	<ul style="list-style-type: none">▪ Vorstellung und Analyse der Arbeitsunfähigkeit Ihres Betriebes▪ Mitarbeiterbefragungen▪ Gesundheitszirkel▪ Betriebs-, Arbeitsplatzbesichtigung
BGM	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vortrag „Betriebliches Gesundheitsmanagement“▪ Strategie-Workshop „Betriebliches Gesundheitsmanagement“▪ Unterstützung im Arbeitskreis Gesundheit durch einen AOK-Experten▪ Prozessberatung „Betriebliches Gesundheitsmanagement“
Demografischer Wandel	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vortrag „Demografischer Wandel und alternde Belegschaft“▪ Altersstrukturanalyse für Unternehmen▪ Strategie-Workshop „Demografischer Wandel“▪ Workshop „Alter(n)sgerechtes Arbeiten“▪ Gesundheitszirkel „Alter(n)sgerechtes Arbeiten“

Bereiche	Inhalte
Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vorträge (Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Konflikte und Mobbing, Mentale Fitness)▪ Workshops „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“ und „Fit zum Führen“
Ergonomie – Arbeitsbedingte körperliche Belastungen	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vortrag, Bewegungsanalysen am Arbeitsplatz▪ Ganzheitliche Analyse Bildschirmarbeitsplatz▪ Analyse zu Lastenhandhabung▪ Workshop „Arbeitsbedingte körperliche Belastungen“▪ Arbeitsplatzbezogene Rückenschule▪ Trainingsprogramme für Auszubildende
Ernährung – Bedarfsgerechte Betriebsverpflegung	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vorträge zu Ernährungsthemen▪ Kochworkshops▪ Kurz-Analysen der Verpflegungssituation
Betriebliches Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vorträge (Betriebliches Stressmanagement, Burn-Out-Prävention, Life Balance)▪ Workshop (Stressmanagement, Burn-Out-Prävention)▪ Trainingsmaßnahmen▪ AOK-Kurse (Blitzentspannung, Stressbewältigung, Autogenes Training, Progressive Entspannung)
Betriebliche Suchtprävention	<ul style="list-style-type: none">▪ Projektberatung▪ Vorträge, Workshops▪ Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern zur Suchtprävention▪ Raucherentwöhnungskurse

Thomas Luichtl
Berater Gesundheitsmanagement
Eserwallstr. 1

86150 Augsburg

☎ 0800 33 30 04 20 61 20

☎ 0160-90758923

thomas.luichtl@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de

Prävention und Vorsorge wird bei der **BARMER GEK** großgeschrieben. Seit vielen Jahren bieten wir Ihnen ein umfangreiches Präventionsangebot und haben so ein starkes Netzwerk mit vielen qualifizierten Anbietern in Sachen Gesundheit geschaffen.

Eine Stärke der **BARMER GEK** ist, Firmen und ihre Beschäftigten zu gesundheitsbewusstem Verhalten zu motivieren. Die Erfolge, die wir und nicht zuletzt unsere Partnerfirmen damit erzielen, zeigen uns, dass die **BARMER GEK** auf dem richtigen Weg ist.

Neben **individuellen Angeboten** und **professioneller Beratung** bietet die **BARMER GEK** unter anderem Gesundheitstage in Unternehmen an.

Das **kostenfreie** dazugehörige Serviceangebot beinhaltet

- Beratung zum Angebot
- Planung und Organisation der einzelnen Aktionen
- Auswahl und Kontaktierung der Referenten und Kooperationspartner
- Erstellung der Ankündigungsmedien
- Aktionsstand am Gesundheitstag
- Information und Betreuung durch Fachkräfte der **BARMER GEK**
- Thematische Informationsmaterialien
- Koordinierung und Terminierung der Angebote am Gesundheitstag
- Printmedien/ Newsletter

Unternehmen – was ist zu stellen?

- Bereitstellung und Vorbereitung der Räumlichkeiten für die Veranstaltung
- Ausstattung der Räume gemäß Bedarf der Anbieter
- Schaffung der zeitlichen Voraussetzungen für die Nutzung der Angebote durch die Beschäftigten
- Interne Kommunikation und Bekanntmachung der Aktionen
- Referentenbetreuung am Aktionstag

Die Module des **BARMER GEK** Firmenangebots Gesundheit lassen sich flexibel in vorhandene BGM-Strukturen integrieren oder zum Aufbau eines neuen Konzepts nutzen.



Bereiche	Inhalte
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktion Gesunder Rücken ▪ Aktion Ergonomie am Büroarbeitsplatz ▪ Aktive Mini-Pause (Fitness für den Rücken abgestimmt auf die Anforderungen am Arbeitsplatz) ▪ Tagesworkshop „moving“ (Info unter www.moving.de) ▪ Aktion Venenmessung (schmerzfreie Messung des Venendurchflusses mittels aufgeklebter Elektroden)
Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „balance check“ (Messung der Herzratenvariabilität und Aufschluss über den derzeitigen Zustand der inneren Regulations- und Regenerationsfähigkeit) ▪ Work-Life-Balance (Vortrag mit Fragerunde) ▪ Stressoren, Umgang mit Stressoren, Zeitmanagement ▪ Entspannungstechniken (Yoga, autogenes Training) ▪ HerzCoach (Aufschluss über derzeitiges biologisches Herzalter) ▪ Mini-Entspannungs-Pause (gezielte schnelle Entspannung in Stresssituationen) ▪ Brainfit für den Job
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde Ernährung mit Partnerpraxis für Ernährungsberatung (www.sven-bach.de) ▪ Der 15-Minuten Ernährungscheck (bioelektrische Impedanzanalyse, individuelle Beratung, Maßnahmenvereinbarung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, besondere Ernährung) ▪ Kochworkshop ▪ Ernährungsvorträge (Vorträge)
Sucht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktion „Rauschbrille“ ▪ Workshops für Azubis, Beschäftigte, Führungskräfte
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktion Körpertest ▪ Hör-, Sehtest, diverse Blutanalysen, Impfstatusprüfung ▪ Aktion Hautkrebs-Screening ▪ Beratungs- und Aktionsstand

Team Gesundheitsmanagement

☎ 07541 301 99 37 85

bgm@bkkgs.de

www.bkkgs.de

Die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements stellt jedes Unternehmen vor eine Herausforderung, da „Gesundheit“ nicht zum unternehmerischen Tagesgeschäft gehört. Hier setzt das Beratungsangebot zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER an.

Neben der Beratung begleiten wir Sie auch in der praktischen Umsetzung: Von der effektiven Kommunikation an die Belegschaft, über die gelungene Einbindung der Führungskräfte bis zur Auswahl und Umsetzung von zielgerichteten Maßnahmen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement wird in vier Projektphasen in Ihr Unternehmen eingeführt und etabliert:

➤ Projektmanagement und Finanzierung

Arbeitgeber können sich auf unsere Expertise verlassen. Wir unterstützen Sie Betriebliches Gesundheitsmanagement als Projekt erfolgreich in Ihr Unternehmen zu bringen.

→ Das heißt konkret, dass wir Sie bei der Einrichtung einer Steuerungsgruppe und der Definition konkreter Ziele begleiten.

Aller Anfang ist schwer, so sagt man. Mit uns nicht, denn wir bringen nicht nur Know-how ins Projekt, sondern auch ein Startkapital für ihre ersten Maßnahmen. Die Höhe richtet sich nach der Unternehmensgröße und dem Versichertenanteil. Für alle Leistungen, die unsere Berater vor Ort bei Ihnen erbringen, steht Ihnen zusätzlich ein kostenfreies „**Expertenbudget**“ zur Verfügung.

➤ Analyse

Lernen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten kennen, wie Sie sich über die Gesundheitssituation in Ihrem Unternehmen informieren können. Dazu gehören Mitarbeiterbefragungen, Experteninterviews, Gesundheitsberichte, Arbeitsplatzbegehungen und Analyseworkshops.

→ Die Experten der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER beraten Sie bei der Suche nach dem passenden Instrument und setzen es richtig ein.

➤ Maßnahmenumsetzung und Erfolgsmessung

Sie erhalten Unterstützung bei der Organisation der Maßnahmen, bei Fragen der Finanzierung und bei der Erfolgsbewertung. Denn die Bedürfnisse von Mitarbeitern sind mitunter sehr unterschiedlich. Es ist wichtig, passende und zielgruppenspezifische Angebote zu unterbreiten. Dies sind beispielsweise Gesundheitskursangebote, Gesundheitszirkel oder Führungskräftebildungen.

→ Innerhalb eines gemeinsamen Projektes übernehmen die BGM-Experten die Organisation der Kommunikation (Plakate etc.), die Evaluation (z. B. Auswertung von Feedbackbögen) sowie die Suche nach qualifizierten Trainern.

→ Nutzen Sie die neutrale Moderation unserer BGM-Experten für Gesprächsrunden, Gesundheitszirkel oder Workshops.



Gesund starten – unser Konzept für die Auszubildenden

Auszubildende sind eine besondere Zielgruppe – sie befinden sich im Übergang von Schule und Beruf und sind mit vielen neuen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert. Dies zeigt sich teilweise bereits im Gesundheitszustand und -verhalten der Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Damit Ihre Azubis gesund starten und bleiben, unterstützt die BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER Sie mit dem Programm "Gesund starten". Es umfasst verschiedene Workshop-Bausteine beispielsweise zu den Themen: Bewegung/Ergonomie, Sucht oder Stress/Prüfungsvorbereitung. Sie können diese Bausteine frei kombinieren und im Verlauf der Ausbildung einsetzen.

Zeigen Sie als Unternehmer Fürsorge und unterstützen Sie ihre Auszubildenden die neuen Herausforderungen der Arbeitswelt gesund zu meistern. Die Berater der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER planen das Programm gemeinsam mit Ihnen und gehen dabei gezielt auf den Bedarf Ihrer Auszubildenden ein.

- Ein passendes Best-Practice-Beispiel finden Sie auf Seite 50.

BGM-CHECK

Schritt für Schritt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ob Sie in Ihrem Unternehmen auf dem richtigen Weg sind zeigt Ihnen der BGM-Check. Überprüfen Sie anhand der wichtigsten Etappenziele Ihr Vorgehen und gewinnen Sie wertvolle Hinweise für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement. Der BGM-Check bietet die Möglichkeit zur Selbsteinschätzung. Markieren Sie Ihre derzeitige Situation auf den jeweiligen Pfeilen und notieren Sie, woran Sie Ihre Einschätzung festmachen. Schicken Sie uns Ihr Ergebnis und wir entwickeln gemeinsam Perspektiven für Ihr BGM. Dieser Service ist für Sie kostenfrei. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 16.

PHASE		ETAPPENZIEL	SIND DIE ZENTRALEN ETAPPENZIELE FÜR BGM IN IHREM UNTERNEHMEN ERFÜLLT BZW. VORGESEHEN?
PLANUNG	Welche Grundlagen sind im Unternehmen vorhanden?	Die großen W's (Was, Wer, Wann) sind beantwortet: <ul style="list-style-type: none"> · Gesundheitsziele/-strategie · Steuerkreis · Budget · Kommunikationskonzept · Betriebsvereinbarung · etc. 	 nicht erfüllt erfüllt Bemerkung
ANALYSE	Was wissen Sie über den Gesundheitszustand Ihrer Belegschaft?	Harte und weiche Indikatoren werden unter Beteiligung der Mitarbeitenden erfasst: <ul style="list-style-type: none"> · Krankenstand · Altersstruktur · Belastungsfaktoren · Arbeitszufriedenheit · Psychische Belastungen · Psychosomatische Beschwerden · etc. 	 nicht erfüllt erfüllt Bemerkung
UMSETZUNG	Welche Maßnahmen führen Sie zur Verbesserung der Gesundheitssituation durch?	Maßnahmen betreffen die Mitarbeitenden und das Unternehmen (Verhalten und Verhältnisse). Zielgruppen werden berücksichtigt: <ul style="list-style-type: none"> · Ergonomieschulung · Arbeitsplatzgestaltung · Führungskräfte-seminar · Gesundheitszirkel · Gesundheitskurse (Ernährung, Bewegung, Entspannung) · etc. 	 nicht erfüllt erfüllt Bemerkung
BEWERTUNG	Überprüfen Sie den Erfolg Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements?	Prozessreflexion und Verbesserung ist möglich durch: <ul style="list-style-type: none"> · Teilnahmequote an Maßnahmen · Auswertung der Gesundheitskennzahlen · Zertifizierung · etc. 	 nicht erfüllt erfüllt Bemerkung

Stefan Schindler
Direktion Memmingen
☎ 0172 403 7289
stefan.schindler2@dak.de

www.dak.de

Ein erfolgreiches Unternehmen braucht gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter. Die **DAK-Gesundheit** unterstützt mit Konzepten für ein sinnvolles und funktionierendes Gesundheitsmanagement. Ein individueller Vorteil für Arbeitgeber ist, dass die **DAK-Gesundheit** die Gesundheit der Mitarbeiter durch das Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung unabhängig von den Bedingungen im Unternehmen stärkt. Schnell und einfach werden persönlich abgestimmte Einzelaktionen oder ganze Gesundheitstage gemeinsam entwickelt. Die **DAK-Gesundheit** ist hierbei der starke Partner an der Seite des Unternehmens.



Mit gesunden Mitarbeitern Wettbewerbsvorteile erzielen

DAK-Gesundheitsreport: Psychische Leiden sind in den Regionen Augsburg und Allgäu zweithäufigster Grund für Fehltage

Gesunde Mitarbeiter werden für bayerische Firmen immer wichtiger. Doch gerade bei den psychischen Erkrankungen ist der Trend zu immer mehr Fehltagen ungebrochen. Laut DAK Gesundheitsreport standen im Allgäu und in der Region Augsburg Depressionen und andere seelische Leiden 2014 erstmals auf Platz 2 der Gründe für Ausfallzeiten. Eine aktuelle Langzeitanalyse für Bayern zeigt, dass in den vergangenen 14 Jahren die Fehltage bei psychischen Erkrankungen um 86 Prozent gestiegen sind. Experten sehen in Arbeitsverdichtung und Konkurrenzdruck eine Ursache für mehr Krankschreibungen mit psychischen Diagnosen. Dabei konkurrieren in der globalisierten Welt immer älter werdende Belegschaften hierzulande mit den jungen Arbeitnehmern in den Schwellenländern. Vor diesem Hintergrund müssen die Unternehmen vorausschauen und sich mehr um die Gesundheit ihrer Arbeitnehmer kümmern als noch vor ein paar Jahren. Für sie gilt es, die längeren Lebensarbeitszeiten mit gesunden und motivierten Beschäftigten durchzuhalten.

DAK-Gesundheit entwickelt Ihre Gesundheitstage

Eine repräsentative Forsa-Umfrage unter Arbeitern und Angestellten zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement zeigt: Knapp zwei Drittel der bayerischen Arbeitnehmer können solche Angebote schon nutzen. 70 Prozent würden sich an Kursen beteiligen, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Haben Unternehmen kein Betriebliches Gesundheitsmanagement, wünschen sich 71 Prozent der Bayern solche Angebote.

Unsere BGM-Experten entwickeln mit Ihnen beispielsweise Gesundheitstage für Ihre Mitarbeiter – mit den Schwerpunkten Bewegung/Fitness, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Sucht. Natürlich können Sie Ihr individuelles Programm zusammenstellen. Eine Auflistung der Schwerpunkte und der zugehörigen Tätigkeitsschwerpunkte finden Sie auf den folgenden Seiten.

Schwerpunkte im Bereich „Betriebliches Gesundheitsmanagement“:

Bereiche	Inhalte
Bewegung und Fitness	<ul style="list-style-type: none">▪ Prüfung der Gleichgewichtsverteilung auf beiden Beinen mit Hilfe des Balance Boards
Ernährung und Fitness	<ul style="list-style-type: none">▪ Messung des Körperfettanteils anhand einer speziellen Körperfettwaage▪ Wertvolle Tipps zu Ernährung und gesundem Leben mit Unterstützung einer geprüften Ernährungsberaterin
Stressbewältigung und Entspannung	<ul style="list-style-type: none">▪ Messung der Herzratenvariabilität▪ Stresstest mit Hilfe einer Software▪ Analyse der Werte und Interpretation im Altersgruppenvergleich
Fitness und Entspannung	<ul style="list-style-type: none">▪ Bestimmung von Puls und Blutdruck mit anschließender Auswertung▪ Messung des Lungenvolumens und Auswertung im Vergleich zur Altersgruppe
Sucht	<ul style="list-style-type: none">▪ Messung von Kohlenmonoxid in der Atemluft für Raucher und Nichtraucher

Um anschließend nicht wieder dem Alltagstrott zu verfallen, bieten wir für Sie und Ihre Arbeitnehmer individuelle Gesundheitsprogramme an.

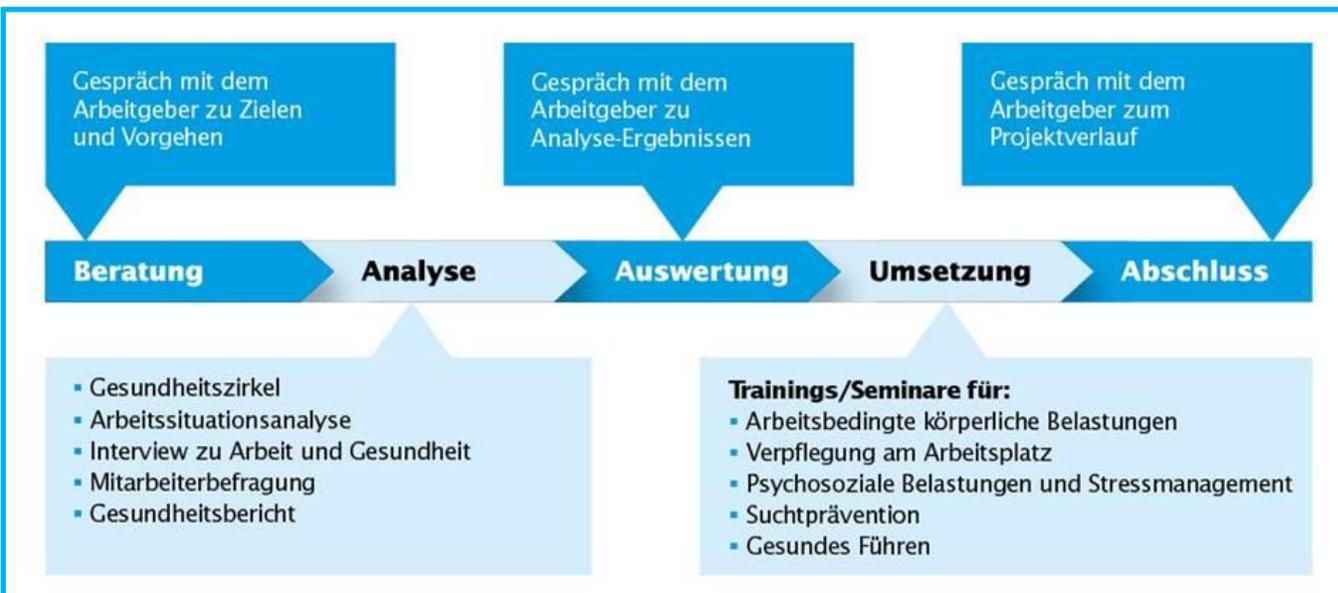
Bereiche	Inhalte
Bewegung	<ul style="list-style-type: none">▪ B2RUN – Wir organisieren Ihren Firmenlauf▪ Rückenschule – Professionelle Anleitungen für einen starken Rücken
Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none">▪ Stresstest (Cardioscan) – Einklang Herz, Entspannung und Atmung▪ Qigong – Erholung nach traditioneller chinesischer Medizin
Ernährung	<ul style="list-style-type: none">▪ Gesundheitstage für Sie und Ihre Mitarbeiter▪ Vortrag als Start für das gesunde Essen am Arbeitsplatz▪ Workshops zu Fast Food Alternativen
Länger fit bleiben	<ul style="list-style-type: none">▪ Präventionskurs zum Thema „Stress und Entspannung am Arbeitsplatz“▪ Pilates – Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Ruth Amereller
 Gesundheitsmanagerin
 ☎ 089 74 818 260
 ruth.amereller@ikk-classic.de
 www.ikk-classic.de/bgm

Sie wollen die Gesundheitssituation in Ihrem Betrieb auf den Prüfstand stellen? Wir unterstützen Sie dabei mit unseren Angeboten ganz praxisnah. Die Gesundheit im Betrieb verbessern, heißt jedoch nicht nur, Fehlzeiten abzubauen. Das betriebliche Gesundheitsmanagement der IKK classic verbessert auch derzeitige Arbeitsbedingungen. Durch systematische Beratung und Begleitung finden wir gemeinsam mit Ihnen passgenaue Lösungen für Ihren Betrieb. Zusammen mit dem IKK Gesundheitsmanager wählen Sie ein geeignetes Analyseinstrument, z.B. die Mitarbeiterbefragung. Die Analyseergebnisse verdeutlichen, welches Training die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter am besten fördert. Schließlich entscheiden Sie, welche Vorschläge zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen Sie aufgreifen und umsetzen können.



Um das Projekt betriebliches Gesundheitsmanagement gemeinsam strukturiert zu planen und umzusetzen, empfehlen wir folgende Vorgehensweise:



Zur IKK classic:

Die IKK classic ist mit über 3,3 Millionen Versicherten die sechstgrößte deutsche Krankenkasse und das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung. Die Kasse mit Hauptsitz in Dresden ist mit rund 7.000 Beschäftigten an bundesweit mehr als 250 Standorten tätig. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 10 Milliarden Euro.

Bonus – wir belohnen Ihr Engagement

Ihr Engagement in Sachen Gesundheit lohnt sich für Sie und Ihre IKK-versicherten Mitarbeiter sogar doppelt. Denn zusätzlich erhalten Sie den Bonus für betriebliches Gesundheitsmanagement:

- **500 Euro für den Arbeitgeber** bei mindestens drei teilnehmenden IKK-versicherten Mitarbeitern
- **100 Euro für jeden teilnehmenden IKK-versicherten Mitarbeiter**

Bereiche

Inhalte

Trainings

Hier lernen die Teilnehmer, persönliche Potenziale besser zu nutzen und Lösungen für den Arbeitsalltag zu erarbeiten

- Arbeitsbedingte körperliche Belastungen
- Verpflegung am Arbeitsplatz
- Psychosoziale Belastungen und Stressmanagement
- Suchtprävention

Seminare

Für Arbeitgeber und Führungskräfte – zum Teil als Webinar (Online-Seminar)

- Gesundes Führen
- Psychische Belastungen
- Suchtprävention

Veranstaltungen

Die Dauer ist abhängig von den gewählten Inhalten. Sie haben die Möglichkeit sich beispielsweise für einen Workshop von 90 Minuten zu entscheiden oder einen gesamten Tag für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu planen – ganz individuell nach ihren Bedürfnissen

- Richtig bewegen (Workshop zum Thema Rückengesundheit mit Ausgleichsübungen)
- Gesund ernähren (Workshop mit motivierenden Praxishilfen für ausgewogene, gesunde Ernährung)
- Stress gezielt bewältigen (Workshop zum Thema Stressbewältigung)
- Sucht frühzeitig erkennen (Vortrag mit Sensibilisierung im Umgang mit Alkohol und Nikotin/ Hilfestellungen für betroffene Kollegen)

Gesundheitstests

- Herz-Kreislauf-System (Körpergewicht, Blutdruck, Blutfettwerte)
- Rückengesundheit (Rückencheck mit Messung/ Bewertung der Muskulatur)
- Diabetesprävention (Diabetes-Check mit/ohne Blutzuckermessung)

Anton Birkenmaier
☎ 040 - 46 06 51 05 370
anton.birkenmaier@tk.de

www.tk.de

Seit mehr als 15 Jahren unterstützt die TK zusammen mit kompetenten Partnern die Betriebe bei ihren Aktivitäten in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Allgäu führte die TK im Jahr 2016 bei rund 50 Unternehmen Gesundheitsaktionen durch. Egal ob Stressabbau, gesunde Ernährung, mehr Bewegung oder rückschonendes Arbeiten – alle Projekte haben gezeigt, dass sich diese positiv auf Krankenstand und Motivation auswirken. Auf Dauer erhöht sich die Produktivität, verbessert sich das Image und trägt so zum Unternehmenserfolg bei.

Daneben hilft die TK Unternehmen, ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) effizient auf- oder auszubauen: Mit Beratung, Analysen, den richtigen Strukturen, zielgerichteten Schulungen, Aktionen und sinnvoller Erfolgsbeobachtung. Die Betriebe können dabei ihre Gesundheitsprojekte individuell von der TK begleiten lassen.



Bereiche	Inhalte
Themenfeld "Bewegung"	<ul style="list-style-type: none">▪ Ausdauer-Check▪ Beweglichkeits-Check▪ Haltungsdagnostik▪ Atemvolumen-Check▪ Wirbelsäulenscreening▪ Back-Check
Themenfeld "Ernährung"	<ul style="list-style-type: none">▪ Ernährungsberatung und Screenings▪ Ernährungsberatung und Praxisworkshop "Kalte Küche"▪ Thementag "Trinken"▪ Thementag "Trinken" mit Smoothies▪ Thementag "Zucker"▪ Infrarot-Körperfettanalyse▪ Vitalscreening
Themenfeld "Stressprävention"	<ul style="list-style-type: none">▪ Entspannungs-Coaching▪ Cardio-Stresstest▪ Stresstypbestimmung▪ EMG-Muskeltonusmessung

Weitere Anbieter

Bitte beachten Sie, dass BGM und die dazugehörigen Maßnahmen für jedes Unternehmen individuell gestaltet werden.
Die folgenden Angebote stellen allgemeine Vorschläge und Orientierungshilfen für die Umsetzung von BGM in Unternehmen dar.

Allgäuer Wegbegleiter

Uta Sander und Robert Wörz

Hintere Gerbergasse 19, I. Stock
87700 Memmingen

☎ 0152 06477274 (U. Sander)

☎ 0175 9724044 (R. Wörz)

Anrufbeantworter/Fax: 03212 1032285

allgaeuerlebensberatung@web.de

www.allgaeuerwegbegleiter.de

Uta Sander

Allgäuer Wegbegleiterin, Autorin,
Beraterin für Schüßler Salze,
Entspannungs- und Mentaltrainerin,
Qi-Gong-Trainerin

Robert Wörz

Allgäuer Labyrinth- und Wegbegleiter,
Psychologischer Berater,
Systemischer Familien-, Lebens- und Paarberater,
Veranstaltungsorganisation



Angebot

Informationen

Labyrinthseminare,

Beispielsweise in

- Bad Grönenbach
- Bad Wörishofen
- Memmingerberg

Das Labyrinth gilt als ein uraltes Symbol für den menschlichen Lebensweg.

Im Gegensatz zum Irrgarten, der mit seinen Wegeverzweigungen samt Kreuzungen und Sackgassen für Verirrungen und Verwirrungen sorgt, führt das Labyrinth auf einem langen und verschlungenen Weg in die Mitte und von dort wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Ziele:

- Auf den Weg machen
- Den Fragen des Labyrinths folgen und Antworten finden
- Die eigene Mitte finden
- Die Persönlichkeit stärken
- Veränderungen fördern
- Wendungen als Kraftquelle erleben.

Angebot

Naturseminare und Themenwanderungen Orts- und Wanderbeispiele:

- **Bad Grönenbach (Illerschleife)**
- **Buxheim (Walderlebnispfad)**
- **Memmingen (Alter Friedhof)**
- **Memmingen (Stadtpark)**
- **Ottobeuren (Buschelkapelle)**
- **Ottobeuren (Kneipp-Aktiv-Park)**
- **Niederdorf (Geologische Orgeln)**
- **Oberbinnwang (Flussraum Iller)**
- **Theinselberg (Burgstall)**

Information

Seit 2009 bieten wir Naturseminare und Themenwanderungen, u. a. zu verschiedenen Energie- und Kraftorten, in Memmingen und Umgebung sowie im Allgäu an.

Themenbeispiele:

- „Atme Dich frei!“
- „Den Geduldsfaden verlängern“
- „Durchatmen, Luftholen“
- „In der Kürze liegt die Würze“
- „Lebe, was Du bist!“
- „Nutze die Kraft Deiner Ahnen“
- „Stand-Punkte!“
- „Wenn Du fliegen willst, dann erde Dich!“
- „Zentrierte Kraft“



Meditation

Beispielsweise:

- **Meditationsabende**
- **Meditationskurse**
- **Mediationsnachmittage**
- **Mediationsseminare**

Kraftquelle Meditation

Seit Jahrtausenden wird in vielen Religionen und Kulturen die Praxis der unterschiedlichsten Meditationsverfahren geübt. Meditation bedeutet, sich zur Mitte hin ausrichten, konzentriertes Nachsinnen. So kann Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Einerseits entspannt sich der Körper, andererseits arbeitet der Meditierende an seiner seelischen Ausgeglichenheit. Mit diesem Angebot verschiedener Formen von Meditation erhalten Sie eine hilfreiche Unterstützung für Ihren Alltag, bei Ihren Lebensthemen oder einfach nur zur Entspannung.

Angebot

Information

Qi Gong

Beispielsweise:

- Qi-Gong-Abende
- Qi-Gong-Kurse
- Qi-Gong-Nachmittage
- Qi-Gong-Seminare

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das med. Shaolin Qi Gong® ist eine komprimierte Form, die den ganzen Körper anspricht. Bei regelmäßigem Üben sind diese acht Brokate eine Hilfe für jeden, zum Schutz der eigenen Gesundheit und zur Stärkung der Vitalität.

Für Anfänger: Sie erhalten einen geschlossenen Übungsablauf, lernen und üben einen ganzen Tag, um in ein inneres Gleichgewicht zu kommen.

Für Fortgeschrittene: Sie frischen ihre Kenntnisse auf und kommen wieder in die Präzision ihrer Haltung für innere Ausgeglichenheit.

Für Neugierige: Sie lernen nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch Hintergründe kennen, um zu entdecken, welches Potenzial in Ihnen steckt.

Vitaltraining

Wenn wir uns unwohl fühlen, definieren wir das als Krankheit. Der Weg zur Gesundheit ist ein Lernprozess. Dieser nimmt seinen Lauf durch Körper, Geist und Seele. Einen Leitfaden oder eine Richtlinie gibt es hierfür nicht. Jeder hat seine eigene Geschichte und einen anderen Weg. Jeder steht woanders und so mancher will dort noch verweilen. Wenn wir durch Empathie erreichen können, dass der Mensch so gesehen wird, wie er im Moment ist oder eben sein kann, dann wird er sich ernst genommen fühlen und sich öffnen. Dann wird er das annehmen, was ihm hilft, sich selbst mehr bewusst zu werden. Er allein entscheidet, wie schnell oder wie viel er in seinen Lebenssituationen lernen und umsetzen will. Die Veränderung vollzieht sich in ihm selbst. Das bedeutet, im eigenen Tun kann Altes gehen und Neues Raum gewinnen. Und er darf (wieder) für sich selbst Verantwortung übernehmen. Wir als Berater und Trainer geben Anregungen, Hilfestellungen oder Impulse für neue Sichtweisen und unterstützen bei deren Umsetzung.

Edeltraud Allraun

Gässele 5

87739 Breitenbrunn

☎ 08263 3199805

info@naturheilpraxis-allraun.de

www.naturheilpraxis-allraun.de

- ✓ Staatlich geprüfte Kinderkrankenschwester
- ✓ langjährige Erfahrungen in der Altenpflege
- ✓ Lehrkraft im Gesundheitswesen
- ✓ Heilpraktikerin
- ✓ Gesundheits- und Ernährungsberaterin
- ✓ Entspannungscoach



aktiv leben
gesund entspannen

Angebot

Informationen

Entspannungsverfahren

Zertifizierte Seminarleiterin für Autogenes Training im Bereich Kinder, Jugendliche 12-17 Jahre (z.B. Auszubildende), Erwachsene

Zertifizierte Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung im Bereich Kinder, Jugendliche 12-17 Jahre (z.B. Auszubildende), Erwachsene

Die Kurse sind bei der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifiziert und bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Stressbewältigung

Stressbewältigungsseminare als individuelle Möglichkeit eigene Strategien zu entwickeln bzw. bereits vorhandene zu verstärken.

HRV-Messung (Herzratenvariabilitäts- messung)

Durch die HRV-Messung können Ausgangswerte bzw. Vergleichswerte nach stressreduzierenden Maßnahmen dargestellt werden.

Mit der HRV kann die Reaktion und Wirkung von Stress auf den Organismus gemessen und dargestellt werden. Die situative Anpassung des Herzrhythmus auf Belastung und Entlastung ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit. Je besser sich das Herz anpassen kann, je höher ist der HRV-Wert. Eine hohe Herzratenvariabilität als Marker für die Belastungs- und Entlastungsbilanz kann somit als positives Ergebnis gewertet werden. Eine Erfolgskontrolle kann durch HRV-Vergleichswerte vor und nach den verschiedenen Seminaren erhoben werden.

Angebot

Durch die HRV-Messung können Ausgangswerte bzw. Vergleichswerte nach stressreduzierenden Maßnahmen dargestellt werden."

Information

Vorteile für das Unternehmen:

- Schnelle und einfache Darstellung des aktuellen Stresszustandes der Mitarbeiter (Stressanalyse)
- Geringer Testzeitraum (ca. 15 Min.)
- Keine Umkleidezeiten (mit normaler Bekleidung möglich) und ohne Störung des Arbeitsablauf durch gezielte Terminierung möglich
- Ideale Ergänzung bei Gesundheitstagen oder Firmenevents

Vorteile für den Mitarbeiter:

- Objektive Darstellung des aktuelle Stresszustandes
- Individuelle Empfehlungen zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung können anhand der Messergebnisse erarbeitet werden (besonders bei 24-h-HRV-Messungen)
- Die 24-h-HRV-Messung ermöglicht eine genauere Identifikation von Stress- und Belastungszeiten im Beruf und Alltag
- Objektiver und subjektiver Abgleich des gemessenen Stresszustandes
- Keine Sportkleidung oder körperliche Belastung erforderlich
- Die HRV belastet nicht und ist schmerzfrei

Eva-Maria Ammer

Am Frechenrieder Weg 10

87776 Attenhausen

☎ 08336 99 23

☎ 0170 49 39 14 0

evital.evi.ammer@gmail.com

evi.ammer@gmail.com

- ✓ staatlich anerkannte Erzieherin
- ✓ zertifizierter Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Körperarbeit, Familie, Erziehung und Sexualität
- ✓ Entspannungstrainerin für autogenes Training und progressive Muskelentspannung



Angebot

Inhalte

Entspannung & Stressbewältigung

▪ Autogenes Training nach Schultz

In Theorie und Praxis wird Ihnen alltagstaugliche Entspannung näher gebracht. Mit nur wenig zeitlichem Aufwand können Sie ein großes Maß an Ganzkörperentspannung erreichen. Für mehr Konzentration, Ausdauer, innerer Ruhe, Harmonie und Gelassenheit. Hilft auch bei bereits körperlichen Symptomen wie innerer Unruhe, Ein- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerz / Migräne, Nacken- und Rückenverspannungen, Magenschmerzen, Herz- und Kreislaufbeschwerden mit Bluthochdruck, Depression uvm. Benötigt werden bequeme Kleidung und warme Socken.

▪ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch gezielte An- und Entspannung der einzelnen Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung eingeleitet, so dass sich Stresssymptome verringern bzw. ganz beheben lassen. Sehr alltagstauglich bringe ich Ihnen Entspannung in Theorie und Praxis näher. Immer wieder hört man von Burnout, Depressionen und auch körperlichen Symptomen wie Migräne, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Bluthochdruck, Magenbeschwerden und auch Schlafstörungen, die durch seelischen Stress ausgelöst werden. Lernen sie mit PMR eine Entspannungstechnik kennen, die Sie in wenigen Minuten in Ihren Alltag mit einbauen können und Sie wieder ganz ruhig, entspannt und konzentriert werden lässt.

In der ersten Kursstunde erhalten die Teilnehmer ein Handout, damit sie Unterlagen zur Hand haben, um zu Hause üben zu können. Die Kurse können über die jeweiligen Krankenkassen mit bis zu 80 % bezuschusst werden. Weitere Informationen erhalten Sie direkt über Frau Ammer.

▪ Mokassin-Workshop

Finden Sie durch die gleichmäßige und konzentrierte Beschäftigung zur Entspannung und innerer Ruhe. Sind Sie schon mal auf den Spuren der Indianer gewandelt, haben Ihre eigenen passgenauen Mokassin gefertigt und sind anschließend damit durch den Wald geschlichen? All dies können sie in meinem Workshop erleben. Neben einer kurzen theoretischen Einführung über das Leben der Indianer und deren Mokassin Herstellung, fertigen Sie Ihre eigenen, individuell original indianischen Mokassins. Jedes Paar ist ein Unikat. Alles wird aus Naturmaterialien aus heimischen Betrieben hergestellt. Sie haben eine große Auswahl an verschiedenstem weichen Leder und vielen originellen Farben. Das Material ist sehr weich, anschmiegsam und leicht. Es passt sich der Fuß Form optimal an, wie eine 2. Haut.

Institut für Musiklehre und Musikforschung

Volker Dubowy
Engishausen 73
87743 Egg a. d. Günz
☎ 08333 92 44 04
volker.dubowy@dubymusic.de
<http://www.dubymusic.de/>

- ✓ Diplom Musiker (Fachrichtung Gesang und Instrumental)
- ✓ Coach für Personalentwicklung (im Themenbereich von Stimmarbeit und Atemschulung bis Burnoutvermeidung)
- ✓ Autor



Angebot

Informationen

Seminar „ATEM – STIMME – HALTUNG Die Stimme als Visitenkarte“

- Allgemeine Einführung und Grundlagen des Systems ATEM-STIMME-HALTUNG
- Die Stimme als Visitenkarte
- Überblick „Wie verhält sich meine Stimme in welchen Situationen und warum“
- Erprobte Tipps und hilfreiche Regeln
- Vertiefung und Umsetzung der Schwerpunkte
- Persönliche Beratung zur Umsetzung

Neben praktischen Übungen zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur und einer verbesserten Atmung lernen Sie auch, wie die Stimme funktioniert und richtig gebraucht wird, sich der Atem seinen Weg durch den Körper bahnt und Lampenfieber entgegengewirkt werden kann.

Ziele:

- Praktische Entlastung des Atem-/Stimmapparats
- Entwicklung der eigenen Stimmpräsenz
- Besseres Körpergefühl und Stressbewältigung bei Lampenfieber
- Flexibler und einfacher Umgang mit der Stimme

Petra Degenhart

Praxis für Psychotherapie

Kaufbeurerstraße 1

86825 Bad Wörishofen

☎ 0176 97909055

www.naturheilzentrum-badwoerishofen.de

- ✓ Psychotherapeutische Heilpraktikerin
- ✓ Immobilienwirtin (Dipl. VWA)
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Konzeptionelle Paartherapie
- ✓ System. Familientherapie
- ✓ Energiemedizin



Angebot

Informationen

Stärken Sie Ihre Mitarbeiter durch Supervision, Weiterbildung und Coaching! Prävention reduziert Fluktuation im Unternehmen, steigert die Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit und schützt so vor höheren Kosten im Personalmanagement.

Einzel-, Team- und Fallsupervision In-house group training

Kurs: Stressbewältigung im Alltag
Kurs: Raucherentwöhnung
Kurs: Entspannungs- und Innenweltreisen
(acht Termine mit jeweils 1,5 Stunden)

Einzelsettings für Mitarbeiter (und auch Chefs!)

LebensEnergiecheck PSE®
Mit dem Testgerät der Psychosomatischen Energetik® wird die aktuell vorhandene Lebensenergie auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene gemessen. Oft sind seelische Konflikte bedeutende „Energieräuber“ des Menschen und blockieren seine volle Leistungsfähigkeit. Die Energieblockaden werden ermittelt und aufgelöst. Einem vollen Einsatz der Arbeitskraft steht somit nichts mehr im Wege.

5er-Coaching-Package
Fünf individuelle Coaching-Sitzungen für Work-Life-Balance und Klärung eventuell persönlicher Probleme Ihres Mitarbeiters, die er nach Bedarf völlig unkompliziert über Telefonberatung, Skype-Sitzung oder persönlichen Besuch in meinen Praxisräumen innerhalb eines Jahres abrufen kann.

Praxis Dr. Barbara Fink

Privatpraxis für Psychiatrie und Psychotherapie

Schwerpunkt Ernährungsmedizin (KÄB)

Am Kühlen Grund 2

87534 Oberstufen

☎ 08386 980 799

kontakt@arztpraxis-fink.de

www.arztpraxis-fink.de, www.neue-kur.de

- ✓ Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
- ✓ Medizinische Ernährungsberatung



Angebot

Informationen

Neu Kur- Stresspräventionskurs für Ernährung und Psyche als:

2 Tages Intensivkurs mit/ohne
Übernachtung

14 Tages Kurs mit
Übernachtung

Körperliche und seelische Gesundheit hängen untrennbar zusammen. Sehen Sie aktuell ein Problem in Ihrer Gesundheit und wissen nicht, wie Sie das lösen sollen? Das ganzheitliche Konzept der Neuen Kur soll zu einer bewussteren Lebensweise führen. Die Basis bildet eine salz- und fettarme Diät. Neben dem vollständigen Medienverzicht, unterstützen wir Sie Nikotin, Alkohol und Kaffee wegzulassen. In dem 14 tägigen Kurs entwickelt sich Ihr Körper zu einem ganz sensiblen Organismus und stimmt sich wie ein feines Instrument neu. Sich in diesem Prozess auch mit seinem seelischen Ballast zu beschäftigen ist in vielen Kulturen bekannt und wird bei der neuen Kur ins Zentrum gestellt. In dem strukturierten Kurs werden Sie angeleitet im Erkennen von Faktoren und Mechanismen der Stressentstehung. Daneben erlernen Sie Strategien mit Stress umzugehen und individuelle Maßnahmen zu erarbeiten frühzeitig unguten Belastungen entgegenzuwirken. Sie werden den Zusammenhang zwischen ihrer Ernährung und ihrer körperlichen und vor allem psychischen Gesundheit verstehen und damit auf Dauer profitieren.

Stresspräventionskurs

8 Einheiten

In 8 Einheiten erlernen Sie was Stress ist und wie er wirkt. Maßnahmen zur Stressprävention wie z.B. Autogenes Training und individuelle Strategien werden trainiert und erarbeitet.

Karin Fuchs

Achtsamkeitsbüro

Mühlenstraße 20

86842 Türkheim

☎ 0176-211 910 16

info@karin-fuchs.life

www.karin-fuchs.life



KARIN FUCHS

Wohlfühl-Coach
Achtsamkeitstrainerin
Vortragsrednerin

Information

Individuelle Konzepte für Prävention durch Achtsamkeit, Meditation und Entspannung.

In Zeiten von Stress, Burnout und Depression ist "Gesundheit am Arbeitsplatz" ein wichtiges Thema in Unternehmen.

Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden der Mitarbeiter, denn längst hat sich gezeigt, dass zufriedene Mitarbeiter produktiver und seltener krank sind. Deshalb ist es so wichtig, die Mitarbeiter nicht als Arbeitsmaschinen zu sehen, sondern sie wahrzunehmen als Menschen mit Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen, die bessere Leistung nur bringen können, wenn sie sich wohl fühlen bei dem, was sie tun.

Im Folgenden finden Sie verschiedene Konzepte für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement auch geeignet als langfristiges Wohlfühl-Programm. Gerne erstelle ich ein individuelles, an Ihre Betriebsbedürfnisse angepasstes Angebot.

Alle Workshops und Kurse werden auf Wunsch auch direkt bei Ihnen vor Ort durchgeführt.

Angebot

Information

Achtsamkeitsbüro als dauerhaft etablierte Inhouse-Lösung.

Stellen Sie sich vor, es gibt eine Oase in Ihrem Unternehmen, einen geschützten Raum, in dem Mitarbeiter an z.B. einem oder zwei Tagen in der Woche an Meditationen teilnehmen können.

Einen Raum, in dem Führungskräfte und Mitarbeiter in einer Belastungssituation kurzfristig im Rahmen eines persönlichen Gesprächs neue Wege zur Stress-Reduzierung kennenlernen können.

In diesem Raum finden Mitarbeiter Inspiration für Selbstmanagement, interessante Vorträge, Wertschätzung und Annahme.

Ihre Mitarbeiter lernen in meinem Achtsamkeitsbüro:

- Innere Ruhe, Gelassenheit und einen ausgeglichenen Bewusstseinszustand zu entwickeln und zu stärken.
- Sich aus stressigen Situationen schnell herauszuholen und zu entspannen.
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit.
- Das eigene Potenzial zu entfalten, Intuition und feinfühligkeit Fähigkeiten zu reaktivieren.
- Den eigenen Selbstwert erkennen und sich selbst zu vertrauen.
- Sich von Problemen zu befreien, die ihre Ursache in tieferen Schichten haben.
- Sich von selbst abwertenden Programmierungen zu lösen.

Angebot

Information

Achtsamkeits- Meditationen als Workshop

Die Antworten auf den täglichen Stress: Meditation und Achtsamkeit

Achtsamkeits-Meditationen eignen sich ausgezeichnet als neue Gewohnheit im Alltag. Sie sind nicht nur entspannend, sondern unterstützen uns auch in vielen anderen Bereichen des Lebens:

- Stressabbau.
- Mehr Gelassenheit - die Fähigkeit, eigene Reaktionen bewusster zu steuern.
- Steigerung des eigenen Selbstwertes.
- Höhere Konzentrationsfähigkeit.
- Mehr Wertschätzung für die positiven Dinge im Leben.
- Stärkung des Immunsystems.
- Hilfe bei psychosomatischen Krankheiten.
- Unterstützung und Prophylaxe bei Burnout..., die Liste der Vorteile ist lang.

In diesem Seminar geht es darum zu lernen wie man meditiert, um davon im täglichen Leben zu profitieren. Wir üben Achtsamkeit und liebevolle Güte.

Ziel dieser 4 einfachen aufeinander aufbauenden Vipassana -Meditationsübungen ist es, bewusster zu werden.

Vipassana bedeutet: "Die Dinge sehen wie sie wirklich sind, ohne zu bewerten".

Es ist ein Weg der Selbstveränderung durch Selbstbeobachtung.

4 Termine à 90 Minuten

Angebot

Information

Entspannung

Klangreisen und Klangmassagen:

Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen im Menschen an. Dadurch wird schnell eine tiefe Entspannung erreicht. Blockaden lösen sich. Körper, Geist und Seele schwingen im Einklang.

Dauer: ca. 30 Minuten

Fantasiereisen:

Der Körper wird auf diesen Traumreisen anfangs mit Übungen, die dem autogenen Training ähneln, in einen entspannten, schlafähnlichen Zustand versetzt. Dadurch entspannen sich die Muskeln, Herzrhythmus und Atemfrequenz verlangsamen sich. Das Gehirn ist allerdings hellwach, befindet sich aber in seiner "eigenen Welt", ähnlich einem Tagtraum. In diesem Zustand ist das Gehirn sehr aufnahmefähig und man erlebt Vorgestelltes sehr intensiv. Imaginationsvermögen und Kreativität werden trainiert, Lernprozesse in Gang gebracht. Nach dem "Aufwachen" fühlt man sich dann erholt und gestärkt.

Dauer: ca. 20 Minuten + Vorbereitungszeit

Massagen:

Lomi Lomi Nui Massage: ein hawaiianisches Ritual, bei dem es darum geht, Altes loszulassen um Raum für Neues zu schaffen. "Lomi Lomi ist die Welle, welche deinen Körper sanft trägt, angenehm drückt und immer wieder lange und harmonisch über deinen Körper streicht."

Dauer: ca. 60 Minuten + Vorbereitungszeit und Nachruhe

7-Chakren-Massage: Die Energiezentren im Körper werden aktiviert, die eigene Energie kann wieder ungehindert fließen.

Dauer: ca. 30 Minuten + Vorbereitungszeit und Nachruhe

Naturheilpraxis am Museum

Barbara Geis

Bergstr. 3

87724 Ottobeuren

☎ 08332 28 08 83 5

- ✓ Heilpraktikerin
- ✓ Ausbildung in manuellen Therapien, Ohrakupunktur
Ozon-Therapie, Ausleitungsverfahren
- ✓ Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker,
- ✓ Mitglied der Heilpraktiker-Gesellschaft für Ozon-Therapie e. V.

Angebot

Informationen

Entspannung

- Verbesserung der Stresskompetenz
- Work-Life-Balance

Ernährung

- Individuell optimierte Ernährung

Bewegung

- Hilfe bei Rückenbelastungen

Sucht

- Raucherentwöhnung

Sonstiges

- Immunstärkung
- Vorträge
- Sprechstunden zu ausgewählten Themen
- Einzelberatungen
- Personenbezogene Maßnahmen aus dem Bereich der Naturmedizin

mittelpunkt mensch

Peggy Groß

Am Frechenrieder Weg 6

87776 Attenhausen

☎ 08336 80 04 87

info@mp-mensch.de

www.mp-mensch.de

- ✓ Instruktor für Touch For Health und Three in One Concepts
- ✓ Ausbildung
- ✓ Stressmanagement



Angebot

Informationen

Stressmanagement

Die Inhalte der Kurse basieren auf der Idee, dass jeder Mensch bei Problemen/ Stress die einzig gültige Quelle für die Lösung darstellt, z.B.:

- Wo liegen meine Stärken?
 - Kann ich in stressbesetzten Situationen den Überblick bewahren?
 - Kann ich neue Mitarbeiter leicht integrieren?
 - Bin ich ausdauernd?
 - Habe ich einen Blick fürs Detail?
 - Kann ich analysieren?
- Was passiert im Gehirn, wenn ich unter Stress stehe? (grundlegende Gehirnfunktionen)
- Was kann ich selbst für mich tun, wenn mein Körper Alarm schlägt?

Den Kursteilnehmern werden einfache und effektive Balanceübungen aus dem Bereich der Kinesiologie/ Stressmanagement in der Praxis gezeigt, mit dem Ziel, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Profit daraus: Körperliches Wohlbefinden, mit Leichtigkeit klarer denken und handeln.

Haus der Gesundheit

Regina Kirmaier

Pater-M.-Feyerabend-Str. 1

87724 Ottobeuren

☎ 08332 93 68 93

Praxis-Regina.Kirmaier@t-online.de



- ✓ Masseurin
- ✓ Medizinische Bademeisterin
- ✓ Physiotherapeutin mit manueller Therapie
- ✓ Sportphysiotherapeutin

- ✓ Heilpraktikerin
- ✓ Osteopathin
- ✓ Gesundheitspädagogin (FH) (Schwerpunkt Yoga und Ayurveda)
- ✓ Rückenschullehrerin

Angebot

- **Autogenes Training**
- **Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz** (individuelles Angebot auf Anfrage)

Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen

☎ 08247 30 02 10 2

info@kneippbund.de

www.kneippbund.de



Für kleinere und mittlere Unternehmen ist es häufig anspruchsvoll, ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement aufzubauen. Die Unternehmen haben in der Regel begrenzte Ressourcen, häufig geringe Erfahrung im Projektmanagement und wenig Standardisierung im Arbeits- und Gesundheitsschutz.

Fachkräfte zu halten, die Kosten für Krankenstand zu reduzieren und den Auswirkungen bei Auftragsspitzen gerecht zu werden – Betrieblichem Gesundheitsmanagement kommt eine immer größere Bedeutung zu. Diesen Herausforderungen wollen wir uns gemeinsam stellen. Mit einem interdisziplinären Team haben wir ein ganzheitliches Konzept für Betriebliches Gesundheitsmanagement nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt.

Die vom **Kneipp-Bund e.V.** erarbeitete **Tool-Box** erleichtert Ihnen die Umsetzung. Mit ihr erhalten Sie umfangreiches Fachwissen und viele Praxistipps, um auch selbstständig Betriebliches Gesundheitsmanagement bzw. -förderung zu praktizieren. Sie können Angebote der **Sebastian-Kneipp-Akademie** nutzen und eigene Mitarbeiter ausbilden.

Wir vermitteln Ihnen kompetente Partner, die ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp in Ihrem Betrieb einführen und begleiten.

Die wesentlichen Vorteile auf einen Blick:

- ✚ Verringerung der krankheitsbedingten Abwesenheit bzw. langfristige Senkung des Krankheitsstandes
- ✚ Steigerung der Motivation der Mitarbeiter und Verbesserung des Arbeitsklimas
- ✚ Imagefaktor „Kneipp“: Unterstützt die positive öffentliche Wahrnehmung und die Attraktivität als Arbeitgeber
 - ✚ Hohes Niveau an Mitarbeiterzufriedenheit

Umsetzung der fünf Kneippschen Elemente im Betrieb



Bewegung

- Tipps für natürliche Bewegung im Berufsalltag
- Praktische Übungen zur Haltungsschulung und zur Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur
- Tipps für die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes



Lebensordnung

- Strukturen schaffen durch Rhythmus und Zeitmanagement
- Erkennen von Motivatoren und persönlichen Ressourcen
- Anreize entwickeln für persönliche Strategien zur Stressbewältigung
- Aufzeigen individueller Entspannungsmöglichkeiten



Heilpflanzen

- Heilpflanzen im betrieblichen Alltag
- Erkennen der positiven Wirkung von Heilpflanzen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Unterstützung von Konzentration
- Praktische Tipps zur Verwendung von Heilpflanzen



Wasser

- Erkennen der positiven Wirkung hydrotherapeutischer Maßnahmen
- Steigerung der Abwehrkräfte
- Erhöhung der Stresstoleranz und Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung



Ernährung

- Tipps zur Ernährung im Berufsalltag
- Praktische Beispiele: „Gesunder Start in den Tag“ und „Richtiges Trinken“
- Hinweise zu besonderen Ernährungssituationen in verschiedenen Berufsgruppen

„Best Practice“-Beispiele



Mit Schulungen, Umsetzungsstrategien und konkreten Hilfen steht der Kneipp-Bund e.V. kleinen und mittleren Unternehmen mit dem ganzheitlichen Kneippschen Gesundheitskonzept zur Seite. Die bisherigen Erfahrungswerte mittelständischer Betriebe mit diesem Konzept sind ausnahmslos positiv. Durch das Bereitstellen individueller und auf den jeweiligen Betrieb zugeschnittener Mittel und Methoden werden die Weichen für ein gesundes und erfolgreiches Arbeitsleben gestellt.

Der Kneipp-Bund e.V. betreut inzwischen auch Führungskräfte von Unternehmen mit bis zu 3000 Mitarbeitern – der gesamte Betrieb profitiert von einem erprobten, kompetenzbasierten Beratungskonzept und der professionellen Sachkenntnis im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention. Gemeinsam mit der Unternehmensleitung wird im Rahmen von Gesundheitszirkeln der Bedarf des Betriebs ermittelt und ein dauerhaftes, individuelles Gesundheitsmanagement implementiert.

Durch die vielfältigen und langjährigen Kontakte zu Lebenswelten wie Kitas, Schulen, Hotels oder Senioreneinrichtungen hat der Kneipp-Bund über seine Programme zur Qualitätssicherung und Gesundheitsförderung unzählige positive Erfahrungen sammeln, auswerten und optimieren können. Der Verband bietet demnach ideale Voraussetzungen um eine gesundheitsorientierte Unternehmenskultur einzuleiten und diese auch nachhaltig zu verankern.

Ob Gesundheitstage, individuelle Einzelvorträge oder das Gesamtkonzept – gerne erarbeiten wir mit Ihnen das für Sie nach Stunden und Mitarbeiterzahl passende Angebot.

Lauf! Laufend Erfolge

Thilo Schick

Hinter den Gärten 12

87767 Niederrieden

☎ 0172 73 82 26 6

info@laufend-erfolge.de

www.laufend-erfolge.de

- ✓ Kursleiter Prävention Zertifiziert nach §20 Abs. 1 SGB V
- ✓ Personaltrainer im Ausdauer- und Laufsport
- ✓ Athletiktrainer im Mannschaftssport
- ✓ Faszientrainer (Blackroll)
- ✓ Langhanteltrainer



Angebot

Informationen

Bewegung und Ausdauer

- Gruppe oder Einzeltraining
- Verbesserung der Stabilität und Koordination
- Steigerung von Durchblutung und Fitness
- Gewichtsreduzierung
- Stressabbau
- Trainingsplanung und Begleitung

Vorträge

- Grundlagen der Gesundheit und (Selbst)- Pflege, Trainingslehre, Faszienmobilisation, Erste-Hilfe (Zielgruppenorientiert) (Räumlichkeit wenn möglich zur Verfügung)

Catherine Lecocq

Bgm.-Mahler-Str. 1
87724 Ottobeuren
☎ 08332 93 04 1
catherine@lerf.de

- ✓ Diplom Shiatsu-Praktikerin

Shiatsu lässt sich leicht in einem betrieblichen Ablauf integrieren, da kein Umziehen oder Ausziehen erforderlich ist. Eine 15 -25 minütige Behandlung reicht oft aus, um wieder mit neuem Elan an die Arbeit zu gehen. Benötigt wird lediglich ein Ruheraum. Shiatsu ist für jedes Alter geeignet. Die Behandlung wird am bekleideten Körper auf einer weichen Matte oder auf einer Liege durchgeführt.



Klaus Sachsenmeier

Salzstr. 8
87776 Sontheim
☎ 08336 81 35 54
ks111@web.de

- ✓ Ausbildung in Neurolinguistischer Psychotherapie
- ✓ Heilpraktiker
- ✓ Masseur
- ✓ medizinischer Bademeister
- ✓ staatlich examinierter Krankenpfleger

Herr Sachsenmeier hat bereits mehrjährige Erfahrung in den Bereichen der Wirbelsäulengymnastik, Entspannungstherapie, Tagesseminare zur Stressbewältigung sowie in medizinischen Vorträgen. Er steht Firmen gerne beratend zum Thema BGM zur Verfügung.

Katja Lemke

Tagobertstr. 16

86498 Tafertshofen

☎ 08282 60 29 98 3

inmotionlemke@aol.de

✓ Sport- und Bewegungstherapeutin

be positive and smile!
Sport- und Bewegungstherapie



Angebot

Informationen

Bewegung

- Rückenkurse allgemein oder spezielle für bestimmte Berufsgruppen
- Nordic Walking (auch für Diabetiker und Herzpatienten)
- Flexibar
- Therapeutisches Klettern (für Kinder und Erwachsene)
- Wassergymnastik
- Rückenschule (für Kinder und Erwachsene)
- Osteoporose-Prävention

Entspannung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemtherapie

LifePowerStation Vertriebs GmbH

Mittereschweg 1
87700 Memmingen

☎ 08331 99 03 80 0

kontakt@lifepowerstation.de
www.lifepowerstation.de

Die LifePowerStation® ist eine 3 in 1 Pownap-Wellness-Massage-Station mit integrierten Audioprogrammen für die betriebliche Gesundheitsförderung. Entspannt leasen bereits ab <100 € / Monat



Ihr Einsatz dient dem Stressabbau für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit sowie zur Verringerung der Mitarbeiterfehlzeiten durch psychische und physische Entspannung.

Angebot

LifePowerStation®



Informationen

- Kombiniert Audio-Tiefenentspannung mit einer fein abgestimmten Shiatsu-Rückenmassage
- mit 6 alpha8 Pownap-Audioprogrammen für Körper, Geist und Seele in ca. 20 Minuten
- mit 2 jeweils 10 Minuten dauernden Automatikprogrammen „Aktivierung“ und „Beruhigung“
- 6 Massagetechniken zur Auswahl
- die Massagedauer ist individuell einstellbar zwischen 5 und 30 Minuten

Ausstattung

- verfügbar in den Farben „beige“ oder „schwarz“ in hochwertigem Kunstleder
- inklusive Handschalter, Kopfhörer, Kurzanleitung und Handbuch
- stufenlos verstellbar bis hin zur Herz-Waage-Stellung (optimale Position zur Entlastung des Herzens)

rw-cct gmbh

Liane Faust

Am Schafstahl 6

86874 Zaisertshofen

☎ 08268 90 81 65

liane.faust@rw-cct.de

www.rw-cct.de

- ✓ Diplom Betriebswirtin
- ✓ Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach M. Rosenberg
- ✓ Zertifizierte Wirtschaftsmediatorin (BMWA)
- ✓ Coach
- ✓ Autorin



Angebot

Informationen

Workshop „Achtsam und klar mit sich und mit anderen“

Mehr innere
Gelassenheit und ein
entspannteres
Miteinander

Inhalte:

- Methoden für mehr Achtsamkeit im Alltag – Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen (körperlich/geistig)
- Gefühle bestimmen, wie wir uns fühlen – Wie kann ich also Gefühle bewusst steuern?
- Für sich selbst und gegenüber anderen für Klarheit sorgen – In 4 Schritten auf den Punkt kommen
- Wertschätzung für mich aufbringen – auch und gerade, wenn alles schief läuft
- Sich abgrenzen und „Nein“ sagen – kurz und klar
- Hilfe, was jetzt? – Umgang mit schwierigen Situationen

Zielsetzung und Nutzen:

Ziel der Maßnahme ist es, dass MitarbeiterInnen ihre Fähigkeiten erweitern,

- mehr Achtsamkeit in ihren Arbeitsalltag zu integrieren
- die eigenen Gefühle und wie sie ticken besser zu verstehen
- ihre Reaktionen bewusster zu steuern
- innere Konflikte selbstständig zu klären
- mehr Wertschätzung für sich und andere aufzubringen
- Stresssituationen gelassener durchzustehen
- klarer und entspannter unterschiedlichen Standpunkten zu begegnen

Methoden:

- Wissensinput per Kurzvorträge und Visualisierung, Austausch- und Reflexionsrunden, viele praktische Übungen, Ausprobieren, Einzel- und Gruppenaufgaben, kollegiales Coaching, spielerische Elemente
- Seminardauer 2 Tage, Räumlichkeiten ex- oder intern

Cornelia Schunke

Grundweg 5

86854 Amberg b. Buchloe

☎ 0176-70116828

mail@schunke-entspannt.de

www.schunke-entspannt.de

- ✓ Diplom Psychologin
- ✓ Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)
- ✓ Dozentin für Arbeitspsychologie und Psychologische Diagnostik



Angebot

Informationen

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

- Seminare und Vorträge rund ums Thema „BGM“: Wer, Wie, Was und Warum eigentlich?
- Unterstützung bei der Konzeption und Planung eines internen BGM
- Moderation von Gesundheitszirkeln
- Bedarfsermittlung und Erfolgskontrolle von Maßnahmen

Stressbewältigung

- Vorträge und Seminare rund ums Thema „Stress“: Ursachen, Wirkungen, Maßnahmen
- Stressbewältigungskurse für Kinder und Jugendliche („Bleib Locker!“ im Grundschulalter und „SNAKE – Stress nicht als Katastrophe erleben“ im Jugendalter)

Entspannung

- Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training für Kinder und Jugendliche
- Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson); spezielle Kurse für werdende Mütter

Jürgen Schuster

Unternehmensberatung

Am Bahnhof 1

87757 Kirchheim i. Schw.

☎ 08266 86 98 66

info@juergenschuster.com

www.juergenschuster.com

Autor Jürgen Schuster sichert Ihrem Unternehmen motivierte und stabile Führungskräfte und Mitarbeiter auch bei höchsten Anforderungen an deren Leistungsfähigkeit. Seine Basis bilden langjährige Führungstätigkeit mit Personalverantwortung sowie modernes Fachwissen aus Motivationspsychologie, Hirnforschung und Stressmedizin. Sowie die Erfahrung aus Hunderten von Vorträgen und Seminaren für Tausende von Teilnehmern, die er mit Kompetenz und Humor begeistert hat.



Referenzen

Allianz-AG, Evonik AG, Europ. Patentamt, Goldman-Sachs Inc., IHK-Akademie, LRA Unterallgäu, SHK-Innung und viele mehr...

Feedbacks

„Der beste Vortrag, den ich je gehört habe.“ (Hochschule für Wirtschaft)

„Ich habe mir immer gewünscht, unter Druck Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

Das gelingt mir jetzt ungleich besser.“ (Allianz AG)

„Der Workshop von Herrn Schuster war einfach ganz große Klasse.“ (SMA AG)

Auszeichnung für „herausragende Expertise“ (Dt. Management Gesellschaft)



Themenkatalog Vorträge - Workshops - Seminare



„Stress ist der am stärksten unterschätzte Faktor von Wertevernichtung in Unternehmen.“

Angebot	Informationen
Wirksame Strategien gegen Stress – für deutlich mehr Energie und Leistung	Stress kostet uns Zeit, die wir nicht haben. Der Wunsch nach hoher Leistung leidet unter Dauerdruck genauso wie Teamfähigkeit und Motivation. Dabei wäre der Ausstieg aus dem Hamsterrad viel leichter als vermutet. Nicht Hektik zählt, sondern Output. Die Kraft des Denkens ist ein unterschätzter Erfolgsfaktor, den wir in diesem Seminar stärken.
Die Heilkraft der Bewegung	Menschen sind Bewegungstiere, das ist bekannt. Wie sehr Leistung, Regeneration und stabile Gesundheit von Bewegung abhängen, wissen nur wenige. Besonders die Kraft des Geistes braucht essentiell einen Input durch Aktivität. Ein lohnender Vortrag – und ein bewegter. "Sie haben nicht einen Körper, Sie sind Ihr Körper" (Prof. Rick Henson)
Gesunde Führung	Führung heißt heute in herausfordernden Zeiten einen Rahmen schaffen, in dem Mitarbeiter Orientierung erleben, Sicherheit empfinden und ihre Leistungskraft entfalten. Mit dem Fachbegriff "Gesunde Führung" lernen die Führungskräfte mit sich selbst ressourcenschonend umzugehen. Sie arbeiten intensiv, aber nachhaltig und geben damit den Mitarbeitern ein optimales Vorbild. In dieser Organisation wird es keinen Burnout geben.
Gesundheitstag	Gerne unterstützen wir Ihr Unternehmen bei der Organisation eines vorbildlichen Gesundheitstages mit hohem Alltagstransfer.

vhs Memmingen

Ulmer Straße 19

87700 Memmingen

☎ 08331 85 01 87

vhs@memmingen.de

www.vhs-memmingen.de



Die VHS Memmingen bietet verschiedene Kurse zum Thema BGM an:

Angebot	Informationen	Daten
Stressbewältigung/ Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autogenes Training (Grundkurs): Diese konzentrierte Entspannungsmethode, die mit geistiger Vorstellungskraft arbeitet, ist leicht erlernbar und wissenschaftlich belegt. Durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Anwenden der Formeln kommt es zu einer körperlichen und geistigen Entspannung, die zunehmend tiefer wird. Sie können so einen Zustand innerer Ruhe herstellen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 10 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Stressbewältigung/ Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Grundkurs) Diese körperorientierte Entspannungsmethode ist für Menschen geeignet, die eher eine etwas aktivere, "handfestere" Technik vorziehen. Sie ist leicht zu erlernen und bietet die Möglichkeit, dem Stress und der Belastung des Alltags entgegenzuwirken. Durch das aktive Anspannen und darauffolgende Entspannen von Muskelgruppen kann eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 12 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung

Bei Schulungen, die in Räumlichkeiten der vhs Memmingen stattfinden, fallen z.T. zusätzlich Mietkosten an.
Die Kursdaten werden individuell mit dem jeweiligen Betrieb abgestimmt.

Angebot	Informationen	 	Daten
Stressbewältigung/ Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stress lass nach Um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen, sollte man sich jeden Tag Zeit zur Entspannung nehmen. Bei der Fülle an Entspannungstechniken fällt die Wahl jedoch oft schwer und wir fragen uns: Welche Entspannungsmethode ist die richtige für mich? In diesen Kurseinheiten lernen Sie neben den klassischen Entspannungsmethoden (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) auch die Traumreise und die Klangschalenmeditation kennen, um dem Stress zu entkommen. Alle Kursabende werden mit entspannenden Elementen aus dem Yoga, dem QiGong und der Kinesiologie für mehr Gesundheit und innere Balance ergänzt. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 12 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Stressbewältigung/ Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Achtsamkeitstraining Dieses Training unterstützt Sie, die Praxis der Achtsamkeit in Ihrem Alltag zu integrieren, ohne viel Zeit und Anstrengung. Achtsamkeit wirkt sich positiv in unserem Alltag aus. Es hilft uns, Stress abzubauen, stärkt unser Immunsystem, hilft bei psychosomatischen Erkrankungen und kann zur Burnout-Prophylaxe dienen. Praktizierte "innere Achtsamkeit" im Alltag führt Sie zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 12 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Stressbewältigung/ Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yoga Yoga ist eine der gesündesten und sanftesten Arten, Geist und Körper gesund zu erhalten. Die klassischen Körperübungen (Asanas) fördern die Beweglichkeit, dehnen und stärken die Muskulatur und werden unter Beachtung der individuellen Möglichkeiten ausgeführt. Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen. Sie lernen in diesem Kurs sich bewusst zu entspannen und zu sich selbst zu finden, neue Energie aufzutanken und Ihren Körper und Geist zu stärken. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 16 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pilates für Einsteiger Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes Körpertraining. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen. Ihre Haltung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen gehen von der Körpermitte aus. Dieser Bereich wird bei Pilates "Power House" genannt, das mit "Kraftzentrum" übersetzt werden kann. Im Bauchraum befinden sich die Muskeln, die normalerweise vernachlässigt werden. Folgeerscheinungen sind oft Probleme wie Verspannungen, Schmerzen und Haltungsschäden. Wenn Sie Pilates Übungen richtig erlernen, können Sie diesen Zivilisationsproblemen entkommen. Mein Ziel ist es, Sie langsam aufzubauen, Ihr Bewusstsein für Ihren Körper zu steigern und Ihre Kraft von innen heraus zu entwickeln. Mit methodischen Übungsreihen werden Sie auf leichte und wirkungsvolle Weise Ihren Körper geschmeidig halten und Ihre Beweglichkeit und Koordination steigern. Fördern Sie Ihr gesamtes Wohlbefinden. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 12 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung

Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wirbelsäulengymnastik Prävention für die Wirbelsäule, Dehnung und Mobilisation sämtlicher Strukturen, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 12 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zumba® Fitness In Zumbakursen erwarten Sie heiße Latino-Rhythmen und internationale Hits, die Sie durch einfache und leicht zu erlernende Choreographien mitreißen werden. Tauchen Sie ein in die lateinamerikanische Lebensfreude, die durch dieses Ganzkörper-Workout zum Ausdruck gebracht wird. Es ist ideal für alle, die gemeinsam mit viel Spaß und Freude ein neues Körpergefühl erleben möchten. Kurz: Die Party, die Sie fit macht! 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 90 Minuten (1x wöchentlich) ▪ max. 16 Personen ▪ 625,00 € bei Inhouse-Schulung
Fitness für die Augen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fitness für Sie und Ihre Augen durch Seh- und Visualtraining Haben Sie sich schon mal überlegt, wie Sie und Ihre Augen fit bleiben können? Erfahren Sie mehr über Fitness für Ihre Augen, durch Ihre Augen und deren Relevanz in Beruf und Alltag. Hierfür bietet das Seh- und Visualtraining (SVT) die passenden Lösungen / Hinweise. SVT ist für alle geeignet, die Ihre Augen bei intensiver Naharbeit, z. B. Lesen, PC-Arbeit usw., stark beanspruchen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 x 120 Minuten max. 12 Personen ▪ 146,00 € bei Inhouse-Schulung
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde Ernährung – Warmes Power-Frühstück Wir kochen schnelle, einfache und leckere Gerichte, die sich für ein Power-Frühstück eignen: eine energiestarke Brühe, verschiedene warme, süße und herzhaft Getreidegerichte und eine wärmende Suppe. Alle Gerichte werden mit einheimischen und biologischen Produkten nach den Grundsätzen der 5-Elemente zubereitet. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 x 180 Minuten max. 12 Personen ▪ 135,00 € (vhs-Schulküche in MM) inkl. Miete; zzgl. Lebensmittel und Materialkosten/ Person
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde Ernährung – Iss Dich schlank – mit der 5-Elemente-Küche Für dauerhaftes Abnehmen. Die Traditionelle Chinesische Medizin umfasst ein jahrtausendealtes Wissen, wie Lebensmittel wirken und unseren Stoffwechsel positiv beeinflussen. In diesem Kurs lernen Sie ein neues Verständnis über Nahrungsmittel, Ihren Körper und wie Sie Ihr Übergewicht reduzieren können. Wir arbeiten mit Rezepten, die Sie Zuhause jederzeit nachkochen können. 1. Abend: Einführung in die Grundsätze der Traditionellen Chinesischen Medizin 2. Abend: Wirkungsweisen einzelner Nahrungsmittel bezogen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 150 Minuten max. 12 Personen ▪ 323,00 € (vhs-Schulküche in MM) inkl. Miete; zzgl. Lebensmittel und Materialkosten/ Person
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesunde Ernährung – Mediterranes vegetarisches Essen Fleischlose Ernährung ist im Trend und setzt sich immer mehr durch. Gemeinsam kochen wir ein etwas aufwändigeres, mediterranes Menü aus Antipasti, gefüllten Cannelloni und einem Dessert. Wichtige Hintergründe für die vegetarische Ernährung und Küchentricks lernen Sie beim Kochen ganz nebenbei. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 x 240 Minuten max. 12 Personen ▪ 177,00 € (vhs-Schulküche in MM) inkl. Miete; zzgl. Lebensmittel und Materialkosten/ Person

WellZell Stoffwechsel Zentrum

Egon Hartweg
Tussenhauserstraße 6
86842 Türkheim
☎ 08245-967 59 02
egon.hartweg@wellzell.de
www.wellzell.de

- ✓ Stoffwechseltrainer,
- ✓ Präventivpraktiker Hypnotherapeut



Angebot

Sekundärprävention ohne ärztliche
Verordnung

Informationen

Durch Stoffwechsoptimierung gesund und dauerhaft abnehmen.
Ohne Spritzen - ohne Shakes - ohne Kapseln - ohne Sport - ohne JoJo Effekt
100% natürlich nach dem eigens entwickelten WERAP Konzept
Firmenprävention zur Früherkennung von Stoffwechsellentgleisungen mittels diversen Messmethoden

Zur Begleitung bei...

Übergewicht, Schadstoffbelastung durch Amalgam, Schmerzmittel, Chemo, Cortison, Umweltgifte und Narkosemittel, Chron. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Burnout, Depressionen Schlafstörungen, unklare Schmerzen, Entzündliche Erkrankungen, Rheuma, Gicht, Diabetes

Stoffwechsellmessungen und Erstgespräche sind auch mobil in Firmen möglich.

Yogaschule Sonnentau

Silke Ott

Pappelallee 2a

87740 Buxheim

☎ 08331 83 35 24 6 (ab 14 Uhr)

☎ 0174 448 70 22

info@yogaschule-sonnentau.de

www.yogaschule-sonnentau.de



- ✓ selbstständige Yogalehrerin BDY/ EYU
- ✓ Zertifizierte Yogakurse mit Rückerstattung durch Krankenkassen

Yogakurse können direkt im Betrieb durchgeführt werden.
Die entsprechenden Räumlichkeiten müssen vorhanden sein.

Selbstverständlich können auch die Räume der Yogaschule in Buxheim genutzt werden.



Quelle: Yogaschule Sonnentau

Best-Practice-Beispiele

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Unternehmen aus dem Unterallgäu und der Umgebung vor, die bereits Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement durchgeführt haben.

Diese sogenannten **Best-Practice-Beispiele** dienen zur Veranschaulichung, wie Betriebliches Gesundheitsmanagement funktionieren kann.

Bitte beachten Sie weiterhin, dass BGM für jedes Unternehmen individuell gestaltet wird.



Thema (Herzcoach und Balance Check) Stressbewältigung und Gesundheit

Gesundheit am Arbeitsplatz – für die Verwaltungsgemeinschaft Erkheim als eine der ersten Verwaltungen im Unterallgäu ein ganz besonderes Thema. Gleich zwei Programmtage standen im Zeichen der Gesundheitsvorsorge. Mit Hilfe des „Herzcoach“ der BARMER GEK konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die eigenen Risikoparameter zum Thema Herzgesundheit erkennen und sich das dadurch berechnete Herzalter bekannt geben zu lassen.

Die Teilnehmer konnten sich zudem über den „balance check“ der BARMER GEK einer Herzraten-Variabilitätsmessung unterziehen. Dabei erhielten sie Erkenntnisse über den Zustand ihrer inneren Regulationsfähigkeit, einem wichtigen Parameter zum Thema Umgang mit Stress. (Memminger Kurier vom 23.08.2015)

LOKALES



Natürlich mit dabei: Die VG-Vorsitzende und Erste Bürgermeisterin der Gemeinde Westerheim, Christa Bail, am Gesundheitstag in der VG Erkheim lässt sich die Ergebnisse ihrer Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) erklären.

Foto: Privat

Gesund am Arbeitsplatz

VG Erkheim kümmert sich um die Gesundheit ihrer Beschäftigten

Gesunde Ausbildung bei der Lindauer DORNIER GmbH

Mit neuen Ausbildungsinhalten werden die Azubis nicht nur fachlich fit gemacht, sondern auch auf die körperlichen und geistigen Anforderungen und Belastungen im Arbeitsleben vorbereitet. Hierzu kooperieren die Lindauer DORNIER GmbH und die BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER.

Das Gesundheitsförderungskonzept der BKK „Gesund starten“ setzt auf Bausteine, die fest im Ausbildungsplan integriert sind und Inhalte wie „Bewegung & Ergonomie“, „Stress & Prüfungsangst“ sowie „Sucht & Suchtgefahren“ aufgreifen. Erst in der vergangenen Woche haben die Azubis des zweiten Ausbildungsjahres am Baustein „Sucht & Suchtgefahren“ teilgenommen. Dieser halbtägige Workshop wurde vom Caritasverband Lindau Bereich Suchtfachambulanz durchgeführt. „Uns ist es wichtig, dass wir Referenten aus der Region einbinden – so lernen die Azubis automatisch die richtigen Anlaufstellen und Ansprechpartner kennen“, sagt Raimund Reik, Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER.



Foto: Lindauer DORNIER GmbH

Für Andrew Milz, Leiter der kaufmännischen Ausbildung, gibt es zwei wesentliche Gründe das Thema in der Ausbildung zu platzieren: „Durch diesen Workshop möchten wir die Jugendlichen zum einen mit ihrem eigenen Verhalten konfrontieren, zum anderen möchten wir damit unsere Fürsorgepflicht als Ausbildungsunternehmen ausdrücken.“ „Gesund starten“ trägt insgesamt dazu bei, dass sich Azubis und Ausbilder offen über Herausforderungen und Belastungen austauschen, um gemeinsam Lösungen zu finden.



Foto: Lindauer DORNIER GmbH

Ernährungsparcours

Mit Hilfe eines „Ernährungsparcours“ wird den Teilnehmern das Thema „gesunde Ernährung“ auf anschauliche und erlebbare Art und Weise nähergebracht.

Durchführung:

Der Ernährungsparcours besteht aus mehreren Stationen:

An jeder Station wird eine Mahlzeit (Frühstück, Mittag- und Abendessen) in den Mittelpunkt gestellt. Teilnehmer reflektieren in spielerischer Form, aus welchen Nahrungsbestandteilen (z.B. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) sich ihre persönliche Ernährung zusammensetzt (z.B. Zuckerwürfeltest).

Neben den Mahlzeiten sieht das Konzept weitere Stationen wie z.B. Getränke und Snacks vor.

So ermöglicht der Parcours, Tipps für eine gesunde Ernährung im Beruf bzw. im Alltag erlebbar zu machen.

Flankierend beinhaltet er ein kurzes fortlaufendes Ernährungssquiz, dessen Fragen mit Hilfe der einzelnen Parcoursstationen beantwortet werden können und so zum Mit- und Umdenken anregen.

Themenfeld: Ernährung, Vitalanalyse

Dauer der Durchführung:

Der Zeitaufwand pro Teilnehmer, inklusive Auswertung und Beratung, beträgt ca. 10-15 Minuten.

Eine vorherige Terminvergabe wird für Einzelpersonen oder Gruppen empfohlen.

Leistungen:

Betreuung: akademische Fachkraft

Max. Teilnehmer-Zahl: 30

Vor Ort bereitzustellen:

Material: 4 Tische

Stellfläche: 15-20 m²



Dienstag, 20. Oktober 2015
von 09.00 bis 16.00 Uhr

Einladung zum DAK-Gesundheitstag
für alle Beschäftigten der Firma Berger in Ottobeuren.

Unser Angebot:
DAK-Ernährungsparcours

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

DAK
Gesundheit

Quelle: DAK Gesundheit

Trainings, Lärmschutz und Biotop

Beschäftigte, die körperlich anstrengend arbeiten oder ihr „Kreuz“ durch einseitige Arbeitshaltungen belasten, kennen fast alle Rückenschmerzen. Was kann ich in meiner individuellen Arbeitssituation tun, wenn ich schwere Materialien tragen muss oder stressige Arbeitswochen anstehen? Diese und andere Fragen bewegten die Firma Schrapp & Salzgeber zur Teilnahme an einem Projekt zum betrieblichen Gesundheitsmanagement – unterstützt durch die IKK classic. Denn viele Tätigkeiten in einer **Zimmerei**, **Dachdeckerei** und **Spenglerei** sind mit schwerer körperlicher Arbeit verbunden.

- Schritt:** Anonyme Mitarbeiterbefragung mit daraus folgenden kompakten und arbeitsplatzbezogenen Trainings (Thema körperliche Belastungen). Dabei machten sich die Mitarbeiter auch Gedanken, mit welchen Maßnahmen Arbeitsplätze gesundheitsgerechter gestaltet werden können. So wurden z.B. Arbeitsböcke erhöht.
- Schritt:** Beschäftigung mit dem Thema Stress. Trainings zum Thema Stressmanagement und Möglichkeiten zur Entspannung.

„Schließlich hatten wir einen ganzen Katalog an Maßnahmen, der die Mitarbeiter in puncto Stressbewältigung und Entspannung unterstützt“, so die IKK-Gesundheitsmanagerin Ruth Amereller. Neben zahlreichen klassischen Maßnahmen wie Angeboten zur Förderung von Bewegung und Entspannung sowie zur Stärkung der Betriebsgemeinschaft, wartete die Firma auch mit etlichen außergewöhnlichen Maßnahmen auf: Das Unternehmen stellt z.B. ihren Azubis Wohnraum in der Nähe des Betriebs zur Verfügung, damit diese morgens stressfrei zur Arbeit kommen.

Zum 1. März 2015 erfolgte nun der Umzug in ein neues Firmengebäude in Illertissen. Auch hier stand das Wohlergehen der Mitarbeiter im Mittelpunkt. Lärmschutzdecken, ein Pausen- und Ruheraum sowie Mulden für Container zur leichteren Befüllung sind nur einige Beispiele. Ein Biotop mit Bänken zum Entspannen ist noch fest eingeplant. Außerdem stehen Paletten mit Wasserflaschen kostenlos für die Mitarbeiter zur Verfügung.



Die Geschäftsführer Stephanie und Wolfgang Schrapp

Foto: Schrapp & Salzgeber GmbH & Co. KG

Erfolgreiches Gesundheitsmodul "Back-Check" bei Bau-Fritz

Die Aktion "Back-Check,, fand im September bei der Firma Bau-Fritz statt. Beim Gesundheitstag des Erkheimer Herstellers von hochwertigen Ökohäusern testeten über ein Drittel der rund 300 Beschäftigten die Haltekraft ihrer Bauch- und Rückenmuskeln. Dabei wurde auch das Verhältnis der Muskelpartien zueinander bewertet. Anschließend gaben Rückenexperten Tipps, wie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreicht werden kann, um so Kreuzschmerzen zu reduzieren. Das ist auch dringend notwendig, denn: "Rechnerisch fehlen im Raum Unterallgäu-Memmingen jeden Tag 200 Menschen am Arbeitsplatz wegen Rückenschmerzen", so Anton Birkenmaier, stellvertretender Vertriebsleiter der Techniker Krankenkasse, der die Daten des TK-Gesundheitsreports 2015 ausgewertet hat.



Foto: Techniker Krankenkasse

Seminar zum Thema „Stimme, Lampenfieber“

Warum habe ich unter Belastung plötzlich eine andere Stimme?

Viele kennen die Situation, viel zu reden, und dies oft vor Kunden, Publikum, Projekt-Gruppen etc. Dabei ist es wichtig neben dem Präsentieren im Beruf auf sein eigenes Wohlbefinden zu achten.

In diesem Seminar wurden beide Seiten beleuchtet.

Neben sprachtechnischen Dingen wie Stimmpräsenz, Resonanzfähigkeit der Stimme, Atemtechniken und rhetorischen Grundelementen geht es auch um die körperliche Haltung, Ernährung, Meditation und Rituale.

Im Seminar wird sowohl mit theoretischem Input als auch mit praktischen Übungen in Einzel- und Gruppenphasen gearbeitet. Neben einer allgemeinen Erhöhung des Körperbewusstseins wurden auch erweiterte Techniken vermittelt, mit denen auch das im "normalen" Beruf gefürchtete Lampenfieber vermindert werden kann. Die Kursthemen wurden individuell zusammen mit den Teilnehmern zu Beginn des Seminars erstellt und es blieb genügend Zeit, individuelle Probleme anzusprechen und die bisher gemachten Erfahrungen intensiv auszutauschen.

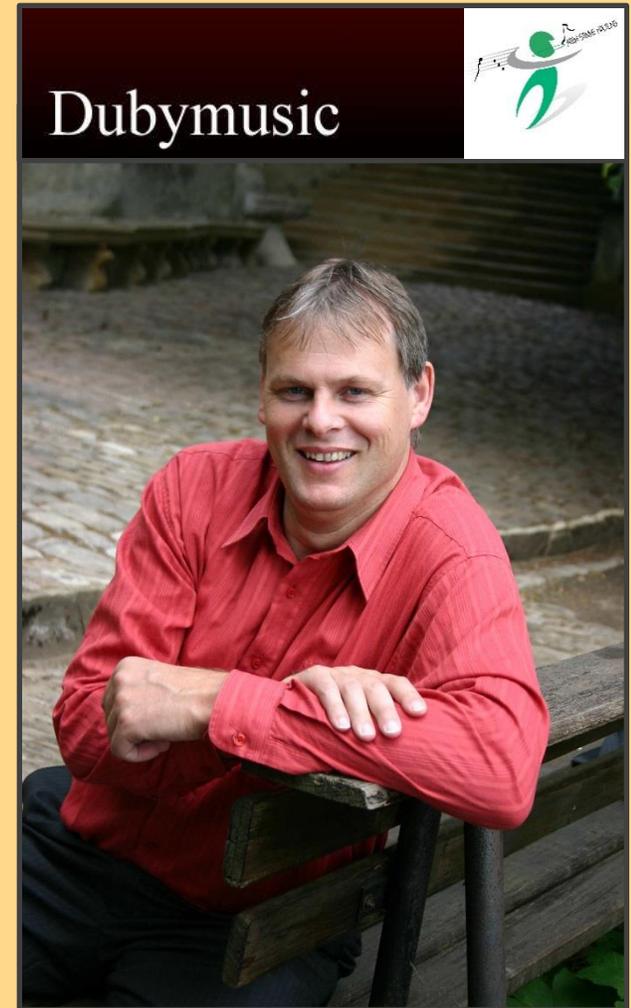


Foto: Volker Dubowy



BusinessYoga

Der Kurs in der Firma Fondskonzept fand alters- und abteilungsübergreifend statt. Angeboten wurden 8 – 10 Yogastunden mit einer Dauer von jeweils 75 Minuten. Zur Vereinfachung des Kursablaufs wurde ein unternehmensinterner Schulungsraum für die Übungen genutzt. Um die Work-Life-Balance zu verbessern, erlernten die Mitarbeiter abzuschalten und zu entspannen. Weiterhin wurden Rückenproblemen und Verspannungen vorgebeugt.

Die Eingliederung des Kurses in den Unternehmensablauf kann individuell gestaltet werden. Im Falle der Firma Fondskonzept wurde der Kurs abends von 18.00 – 19.15 Uhr durchgeführt.



mittelpunktmensch:

- **Gesundheits- und Präventionstag** des Polizeipräsidiums Schwaben Südwest (Vorträge zu ausgewählten Themen)



Jürgen Schuster:

- **Gesundheitstag/ -programme im Landratsamt Unterallgäu** (aktive Mitgestaltung durch Vorträge und Seminare)



Quellenangaben/ Impressum

- **Titelseite** : iStock
- **Seite 5**: ©Ed Bock 2008
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement. Jetzt die Zukunft sichern.**
(2014), DAK Gesundheit
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
(E. Wienemann, 2002), http://www.uni-oldenburg.de/fileadmin/user_upload/bssb/bilder/Netzwerkbund/WA_BGesundheitsmanagementKonzept.pdf (letzter Zugriff am 07.10.2015)
- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
Gender Datenreport: Kommentierter Datenreport zur Gleichstellung von Frauen und Männern in der Bundesrepublik Deutschland,
<http://www.bmfsfj.de/doku/Publikationen/genderreport/8-Gesundheitsstatus-und-gesundheitsrisiken-von-frauen-und-maennern/8-1-einleitung.html> (letzter Zugriff am 04.01.2016)
- **Work Life Balance. Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität Analyse der volkswirtschaftlichen Effekte – Zusammenfassung der Ergebnisse** (2005), <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Work-Life-Balance,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf> (letzter Zugriff am 05.01.2016)
- **Bundesministerium für Gesundheit**
Präventionsgesetz,
<http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/praeventionsgesetz.html> (letzter Zugriff am 10.12.2015)
Prävention
<http://www.bmg.bund.de/glossar-begriffe/p-q/praevention.html> (letzter Zugriff am 07.01.2016)
- **DAK Gesundheitsreport 2015**
http://www.dak.de/dak/download/Vollstaendiger_bundesweiter_Gesundheitsreport_2015-1585948.pdf (letzter Zugriff am 04.01.2016)
- **Das gesamte Sozialgesetzbuch SGB I bis SGB XII (2014):**
Walhalla und Praetoria Verlag GmbH & Co. KG, Regensburg
- **Gabler Wirtschaftslexikon**
<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/absentismus.html> (letzter Zugriff am 04.10.2015)

- **GKV-Spitzenverband**
Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014 (https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention-2014_barrierefrei.pdf; letzter Zugriff am 12.01.2016)
- **Industrie- und Handelskammer in Bayern**
Firmendatenbank der Bayerischen Industrie- und Handelskammern, <http://www.firmen-in-bayern.de/sites/fitby/welcome.aspx> (letzter Zugriff am 17.12.2015)
- **Landkreis Unterallgäu, Betriebliche Gesundheitsförderung**
<http://www.wirtschaft-unterallgaeu.de/wirtschaftsfoerderung/unternehmer/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html> (letzter Zugriff am 05.01.2016)
- **Luxemburger Deklaration**
zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union
<http://www.luxemburger-deklaration.de/> (letzter Zugriff am 08.10.2015)
- **Präsentismus als Indikator für die Qualität der Arbeit? Claudia Oldenburg Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2011),**
http://www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Praesentismus/pdf/Vortrag-01.pdf?_blob=publicationFile&v=1 (letzter Zugriff am 17.12.2015)
- **Themenkompass 2012, Gesundheit im Unternehmen,**
F.A.Z. - Institut für Management, Markt- und Medieninformationen GmbH, http://www.bgm-manufaktur.de/wp-content/uploads/Studie_Gesundheit_im_Unternehmen_Ergebnisse.pdf (letzter Zugriff am 09.12.2015)

Wir danken allen Anbietern für Betriebliches Gesundheitsmanagement für die Bereitstellung der Bilder, Logos und Informationen.

Herausgeber dieser Broschüre ist die Unterallgäu Aktiv GmbH.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte dieser Orientierungshilfe wurden mit Sorgfalt und nach bestem Wissen erstellt. Die Broschüre dient zur grundsätzlichen Information über Themen und Inhalte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und bietet zudem eine exemplarische Übersicht über Angebote, Beispiele, Maßnahmen und Dienstleistung des BGM in und für den Landkreis Unterallgäu sowie die Stadt Memmingen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Aktualität. Für die Angaben der BGM-Angebote in dieser Broschüre sind die jeweiligen BGM-Dienstleister verantwortlich. Für den Inhalt und die Gestaltung der angegebenen Internetseiten sind die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Der Herausgeber dieser Broschüre übernimmt daher keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der dargestellten Informationen.

Text & Gestaltung: Katja Mayer

Kontaktdaten

Unterallgäu Aktiv GmbH
Kneippstraße 2
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 998 900
Fax: 08247 998 9020
info@unterallgaeu-aktiv.de
www.unterallgaeu-aktiv.de

Stand 04/2017

