



## **Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung durch das Fachteam der ChemnitzVital Gesundheit & Prävention GmbH**

**ChemnitzVital**  
**Gesundheit & Prävention GmbH**  
Rochlitzer Straße 35  
09111 Chemnitz

## Vorwort

Das Wort Fachkräftemangel ist in aller Munde. Viele Unternehmen haben erkannt, dass mit einem fundierten und nachhaltigen Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements Mitarbeiter gehalten und neue Kollegen gefunden werden können. So ist es verständlich, dass sich die Ziele eines Gesundheitsmanagements erweitert haben.

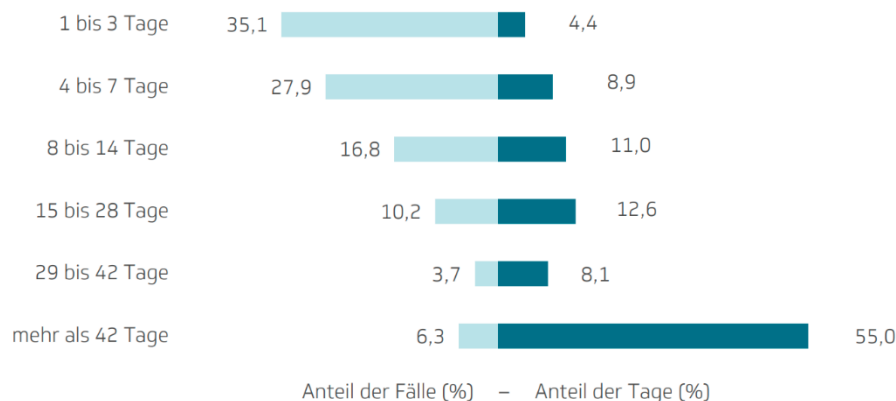
Es ist noch ein weiterer Trend zu erkennen. Die psychische, mentale und soziale Gesundheit rückt immer mehr in den Vordergrund. Seit Jahren ist bekannt, dass mindestens 60 Prozent der rücken-spezifischen AU- Tage psychische Ursachen haben. Ein gesundes Miteinander erbringt auch gesunde Mitarbeiter.

Obwohl in den letzten Jahren die AU- Tage je Versicherungsjahr rückläufig sind, befinden Sie sich weiterhin auf einem hohen Niveau. Zudem ist zu erkennen. Die einzelnen Krankschreibungen dauern länger. So nehmen im Jahr 2021 55 Prozent der gesamten AU- Tage Erkrankungen mit einer Dauer von mehr als 42 Tagen ein. 70 % aller Krankheiten sind auf Bewegungsmangel, falsche Ernährung und mangelnden Stressabbau zurückzuführen. Die Krankheiten mit dem höchsten volkswirtschaftlichen Schaden haben einen gemeinsamen Risikofaktor: Bewegungsmangel.

Die persönliche Leistungsfähigkeit, und damit die Produktivität, hängt von den gleichen Faktoren ab. Bei vielen Menschen herrscht heute ein großes Defizit zwischen dem individuellen Leistungsvermögen und den täglichen Anforderungen. Fitte Menschen sind aber nicht nur leistungsfähiger und seltener krank, sie sind erwiesenermaßen auch ausgeglichener, motivierter und sorgen für ein gutes Betriebsklima.

Durch durchdachte, zielgerichtete und richtig eingesetzte Projekte können Unternehmen und Mitarbeiter in jeder Hinsicht profitieren.

Arbeitsunfähigkeit nach Dauer im Jahr 2021



## Vorstellung Projektteam

Seit über 12 Jahren begleiten wir Unternehmen auf den Weg zu einer nachhaltigen und gesunden Arbeitsweise. Ein Team aus Sportwissenschaftlern, Psychologen, Ernährungsberater, Gesundheitswissenschaftlern und Physiotherapeuten arbeiten eng gemeinsam an den gesundheitsorientierten Zielen Ihres Unternehmens, sowie direkt gesundheitsbezogen mit Ihren Mitarbeitern und Kollegen.

Unsere Profession ist dabei nicht nur die Betriebliche Gesundheitsförderung, sondern auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Wir führen Gesundheitstage genauso gern durch, wie wir Gesundheitsstrukturen in Unternehmen implementieren. In den letzten Jahren hat sich unser Hauptaugenmerk in Richtung des Gesundheitsmanagements verschoben. Durch verschiedene Weiterbildungen konnten wir unser Knowhow erweitern und eine Vielzahl an Erfahrungen sammeln.

Die umfangreichen Erfahrungen in der professionellen Betrieblichen Gesundheitsförderung und dem Gesundheitsmanagement wissen wir, dass kein Unternehmen gleich ist. Wir analysieren, konzeptionieren, realisieren und evaluieren mit Ihnen gemeinsam und auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten.

Unser Team besteht dabei aus interdisziplinären Fachkräften:

- |                     |                            |                                   |
|---------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| - Thorsten Reichelt | Diplomsportwissenschaftler | Bewegung, Entspannung & Ernährung |
| - Anita Brünler     | Dipl. Psychologin/Physio   | Bewegung & Entspannung & Stress   |
| - Mandy Hohmann     | Diätassistentin            | Ernährung                         |
| - Sarah Horeis      | Diätassistentin            | Bewegung & Ernährung              |

Betriebliches Gesundheitsmanagement muss nicht viel kosten. Unternehmen, Krankenkassen und Mitarbeiter haben ein Interesse an Gesundheit im Unternehmen. So liegt es nahe, dass die entstehenden Kosten auf drei Säulen aufgeteilt werden. Das Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements von ChemnitzVital würde sich freuen, das Thema Gesundheit auch in Ihrem Unternehmen zu fördern und zu fordern.

## Unser Ansatz

*Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.  
(Arthur Schopenhauer, 1788-1860)*

Nicht nur Schopenhauer wusste den Wert der Gesundheit zu schätzen. Vier von fünf europäischen Bürgern betrachten eine gute Gesundheit als entscheidend für ihre Lebensqualität. Chronische Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität ganz besonders. Doch viele chronische Krankheiten – beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs – lassen sich durch eine gesunde Lebensweise weitgehend verhindern. Für die Umstellung auf eine gesündere Lebensweise ist es unerlässlich, sich besser zu ernähren, mehr für die körperliche Fitness zu tun und das Rauchen aufzugeben.

Unternehmen sind genauso verschieden wie Menschen. Aus diesem Grund muss ein Konzept immer individuell an das Unternehmen angepasst sein. Des Weiteren bestehen in unterschiedlichen Unternehmen auch unterschiedliche Schwierigkeiten, Probleme und Herausforderungen. Diese zu analysieren stellt den wichtigsten Startpunkt eines langfristig erfolgreichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements dar. Doch erst gehen wir der Frage nach, was bringt eigentlich Betriebliche Gesundheitsförderung. Nutzen Sie die Vorteile:

- ✓ Kostensenkung durch spürbar reduzierten Krankenstand
- ✓ Steigerung von Leistung, Motivation und Produktivität
- ✓ Verbesserung der Qualität
- ✓ Reduzierung der Fehler- und Unfallquote
- ✓ Verringerung der Fluktuation durch stärkere Mitarbeiterbindung
- ✓ Stärkung des „Wir-Gefühls“ und der Identifikation mit dem Unternehmen
- ✓ Förderung der Teamarbeit
- ✓ Verbesserung des Betriebsklimas
- ✓ Abteilungsübergreifende Kommunikation während der Fitness-Aktivitäten
- ✓ Steigerung von Attraktivität und Image des Unternehmens
- ✓ Und weitere, wichtige Punkte

Ausgehend der mitarbeiterzentrierten und unternehmensspezifischen Analyse des IST-Zustandes werden differenzierte Kombinationen aus Bausteinen zusammengesetzt.

## **Aufbau der Betrieblichen Gesundheitsförderung**

Grundsätzlich unterscheiden wir drei Unternehmensgruppen:

- Kleinunternehmen
- mittlere Unternehmen
- Großunternehmen und Konzerne.

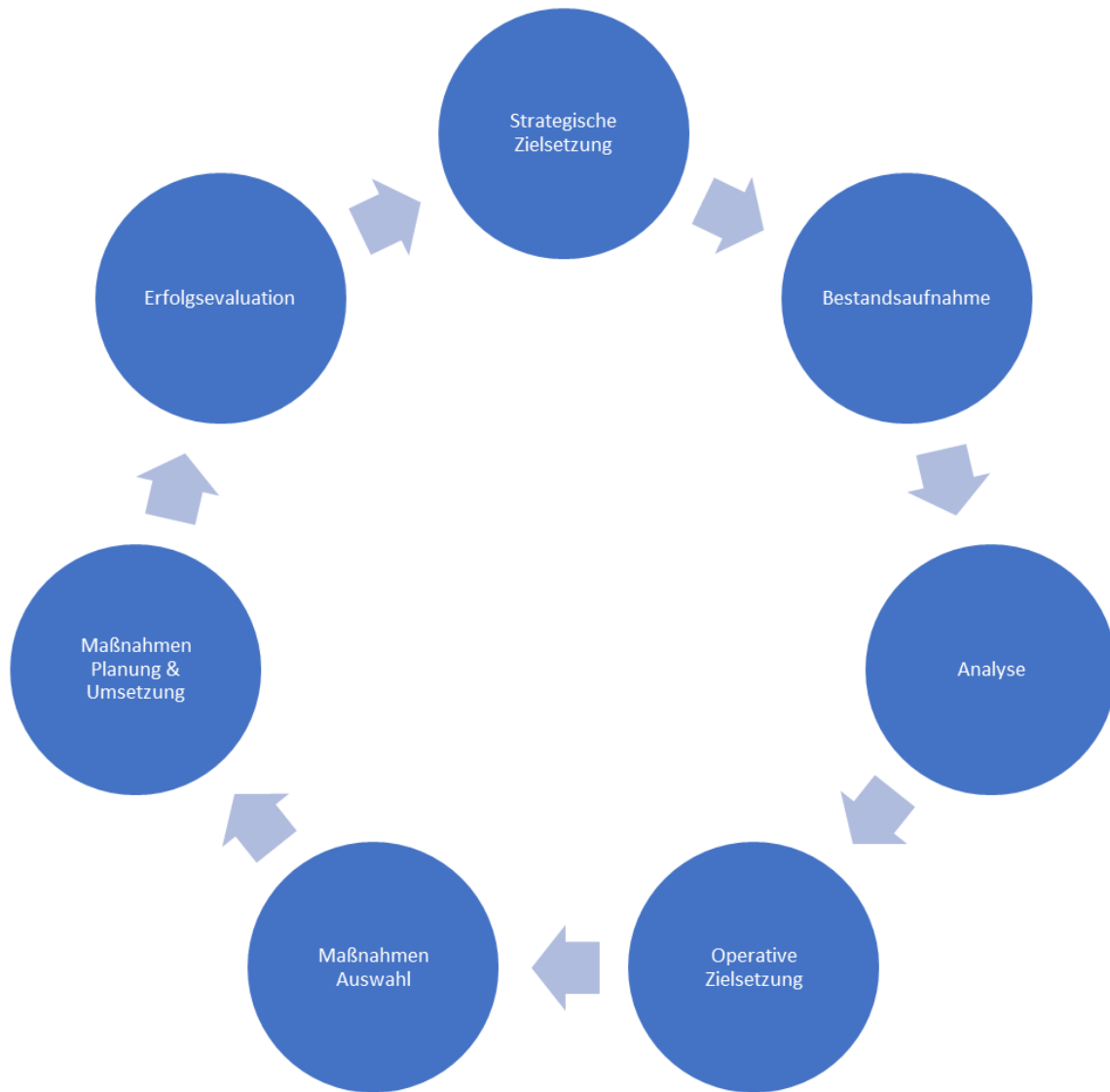
Diese Unterscheidung allein befähigt uns mit speziellen Konzepten die Herausforderungen in den verschiedenen Unternehmen anhand der Unternehmensgröße, der Anzahl der Mitarbeiter und in Abhängigkeit der Entscheidungsstruktur erfolgreich anzugehen.

Unser Konzept gliedert sich in einem Makrozyklus und einem Microzyklus.

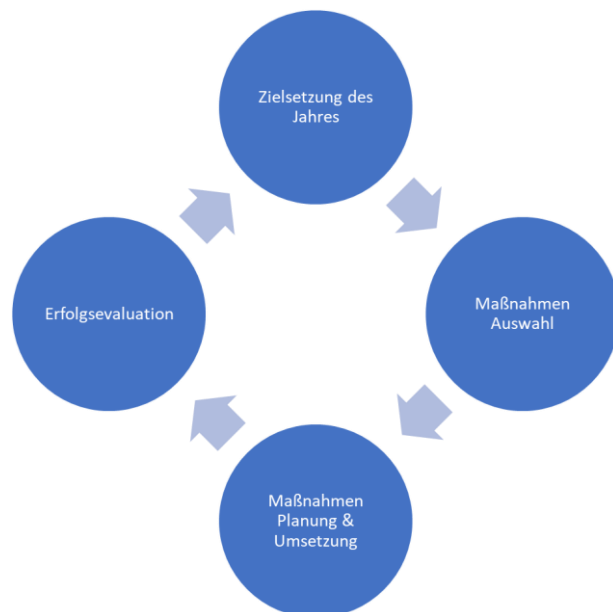
Der Makrozyklus beträgt den gesamten Prozess der Implementierung, also der Schaffung von gesundheitsfördernden Strukturen und der Beseitigung von Stolpersteinen.

Der Mikrozyklus betrachtet ein Jahr und bezieht die unterschiedlichen Interventionen ein.

An beiden Punkten können wir in Unternehmen ansetzen. Eine Übersicht über die einzelnen Phasen finden Sie folgend.



Makrozyklus



Mikrozyklus

## Allgemeiner Leistungsüberblick

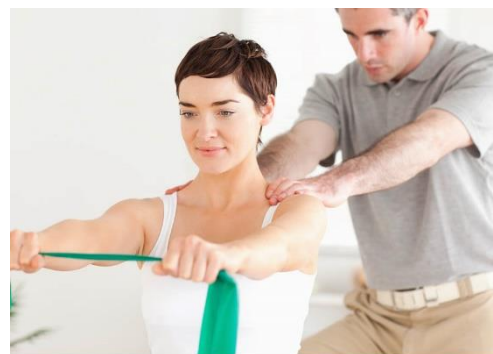
### *Analytische Leistungen:*

- ✓ arbeitsplatzspezifische Haltungsanalysen – Verwaltung
- ✓ arbeitsplatzspezifische Haltungsanalysen – Produktion
- ✓ Stresslevelmessungen - Stresspilot
- ✓ Messung der Bauch- und Rückenmuskulatur - SpineMax
- ✓ Analysen der Körperzusammensetzung – Waage
- ✓ Messung Stoffwechsel - PhysioCal
- ✓ Messung der Nackenverspannungen – EMG
- ✓ Lungenfunktionstest – SpiroBank
- ✓ Allgemeiner Körperscan – Rofes
- ✓ Blutdruckbestimmungen
- ✓ Cholesterin- und Blutzuckermessungen
- ✓ Muskelfunktionsdiagnostik – MedoCheck
- ✓ Herz- Kreislauf- Check (Cholesterin, Blutdruck, Körperzusammensetzung, Hüft- Taillen-Koeffizient)
- ✓ Licht- und Farbmessung des Monitors
- ✓ Interview Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ Stressorenanalyse unterschiedlicher Unternehmensebenen
- ✓ Befindlichkeitsanalysen der Mitarbeiter und Kollegen
- ✓ und weitere



### *Präventionsangebote/ Kurse:*

- ✓ Orthopädische Rückenschule
- ✓ Rückengerechtes Yoga
- ✓ Rückenschule am Arbeitsplatz
- ✓ Einführung in die Entspannungsmethoden
- ✓ Progressive Muskelrelaxation
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Abnehmen leicht gemacht
- ✓ Gesunde Ernährung in der Mittagspause
- ✓ Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- ✓ Herz- Kreislauf- Training
- ✓ Joggen/Nordic Walking/Walking
- ✓ Pilates – die Kraft aus der Mitte
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ und weitere



### *Einzelleistungen*

- ✓ verschiedene Massagen unterschiedlicher Zeitausprägung
- ✓ Ernährungsberatungen aus allgemeiner Sicht

### *Vorträge*

- ✓ Gesunde Bewegung im Unternehmen
- ✓ Ergonomie am Arbeitsplatz
- ✓ Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- ✓ Gesunde Ernährung im Schichtbetrieb
- ✓ Starker Rücken – Starke Leistung
- ✓ Augenentspannung
- ✓ Stressmanagement und Achtsamkeit
- ✓ Motivation durch Challenges
- ✓ Wertschätzende Kommunikation

### *Workshops*

- ✓ Lockerungsgymnastik im Büro
- ✓ Lockerungsgymnastik in der Produktion
- ✓ Kurzentspannung der Augen
- ✓ PMR- Als aktiver Einstieg in die Entspannung

### *Kombination aus Workshop und Vortrag*

- ✓ Stressmanagement und Entspannung
- ✓ Gesunde Ernährung und Kochen zum Thema Gesunde Pausengestaltung
- ✓ Starker Rücken – Starke Leistung in Kombination mit einem Rückentraining

Weitere Vorträge, Workshops oder Kombinationen können auf Anfrage erstellt und durchgeführt werden.



## **Konzepte und feste Programme**

### *Führungskräftecoaching anhand einer Stressorenanalyse*

Innerhalb unserer vielen Projekte haben wir festgestellt, dass die Gesundheit im Unternehmen mit den Führungskräften im direkten Zusammenhang steht. Die Sorgen, Ängste und der Leistungsdruck haben Einfluss auf die Führung und damit auch auf die Leistungsfähigkeit und das Betriebsklima. Wir haben ein spezielles Programm im Bereich Führungskräftecoaching



etabliert. Dabei steht das Wort Coaching im Vordergrund. Unser Programm ist kein Vortrag, welcher das Ziel, die Vermittlung von Führungskompetenzen hat. Unser Programm holt alle Führungskräfte da ab, wo sie stehen, und wir erarbeiten gemeinsam individuelle Strategien zur Optimierung.

Anhand einer Stressorenanalyse stellen wir die Stressoren fest. Stressoren sind Störfaktoren und Einflussgrößen auf das Stressempfinden der Führungskräfte. Anhand dieser individuellen Stressoren erarbeiten wir ein meist dreitägiges Kernprogramm. In diesem Programm entwerfen wir gemeinsam mit den Führungskräften individuelle Lösungsstrategien und prüfen diese auf Alltagstauglichkeit.

Die Produkte unseres Führungskräftecoaching sind Lösungsstrategien und Herangehensweisen an Herausforderungen der Führungskräfte, welche zur Reduzierung des Stresslevels führen und somit aktiv zu einer gesunden Führung beitragen.

### *LEO – lebendig, entspannt und offen*

Auch die Familie kann in die betriebliche Gesundheitsförderung einbezogen werden. Es ist nachgewiesen, dass auch eine an das Unternehmen gebundene Familie positiv das Betriebsklima beeinflusst und einmal gewonnene Kollegen länger an das Unternehmen bindet. Es gibt nichts Schöneres als mit seinen Lieben gemeinsam etwas für die Gesundheit zu unternehmen. Dies ist der Ansatz für unser Familienprogramm LEO.



Im Programm LEO erhalten die teilnehmenden Familien über sechs Wochen jede Woche eine Bewegungs-, Ernährungs- oder Entspannungsaufgabe übermittelt. In wöchentlichen Telefonaten wird die Durchführung abgefragt und evtl. Stolpersteine besprochen. Am Ende des Programmes treffen sich alle teilnehmenden Familien und werten die gemeinsamen Aufgaben aus.

### *Azubis- FIT in den Job*

In vielen Firmen sind wir mit dem Thema Auszubildende in Berührung gekommen. Der Markt ist umkämpft und gute neue Kollegen zu finden ist schwer. Mit einem speziellen Programm haben wir uns der Unterstützung der Ausbildungsleiter sowie natürlich der Azubis gewidmet.

In Blöcken mit je zwei Stunden behandeln wir die Themen:

- Ergonomie
- Gesunde Ernährung
- Stressmanagement und Resilienz
- Konfliktmanagement und
- Azubi-Knigge.

Alle 5 Bausteine können modular ausgewählt werden. Die Inhalte stimmen wir individuell ab. Vielen Partnerunternehmen führen in den ersten Tagen der Ausbildung die Azubischulungen durch und schaffen somit eine erste Basis für ein gesundes Arbeiten.



### *Post-Covid-Tag*

Eine Corona-Infektion kann schwerwiegende Langzeitfolgen mit sich bringen. Neben Lunge und Atemwege, kann das Virus zusätzlich weitere Organe, wie Herz, Niere oder das zentrale Nervensystem schädigen. Meist geht eine schwerwiegende Infektion mit einer längeren Arbeitsunfähigkeit einher. Zudem sind die Symptome sehr unterschiedlich.

Der Post-Covid-Tag bezieht die Bewegung, Ernährung und das Stressmanagement ein. Die Teilnehmer erhalten Wissen über ein Zurück zur Bewegung, über eine immunsystemstärkende Ernährung und über Möglichkeiten der Entspannung.

Mit diesem Angebot möchten wir dem Unternehmer oder Entscheidungsträger im Unternehmen die Möglichkeit des Kontaktes zu seinen erkrankten Kollegen geben. Gleichzeitig wird durch den Tag ein Zeichen der Wertschätzung übermittelt. Für die Teilnehmer erbringt dieser Tag wertvolle Information für ein zurück ins Leben.

### *OnlineGesundheitsLandschaft*

Die Einschränkungen der letzten Jahre haben uns gezeigt, dass auch andere Wege der Kommunikation funktionieren. Bewegung, Gesunde Ernährung und Entspannung können auch online vermittelt und langfristig genutzt werden. Wir haben in einigen Unternehmen eine OnlineGesundheitsLandschaft etabliert. Mitarbeiter und Kollegen können unabhängig vom Endgerät auf Video, Podcast, Übungsblätter, Rezepte und Entspannungseinheiten zugreifen und ortonabhängig nutzen. Besonders empfehlenswert ist dieses Programm für Unternehmen die viel kleine Standorte haben und eine große Intervention am Hauptstandort nur schwer realisierbar ist.

## Übungsprogramm 2 für Schulter und Nacken

### Immer mal wieder andere Übungen!

Der Rückenschmerz im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule (LWS) ist weit verbreitet und betrifft ca. 80 Prozent der Bevölkerung ein- bis mehrmals im Leben. Als Ursache dieser Rückenschmerzen wird selten ein Bandscheibenschaden gesehen, sondern vielmehr andere Verschleißerkrankungen der Lendenwirbelsäule oder Fehlspannungen von Muskulatur und Fasziien.

Unser Übungsprogramm zeigt Ihnen einfache Übungen die Muskulatur zu kräftigen. In einem weiteren Übungsprogramm zeigen wir Ihnen die Lösung der Fehlspannungen durch Faszienyogastik.

Durch Klicken auf das Bild öffnet sich Ihr Übungsprogramm. Sehr gern stehen wir Ihnen telefonisch unter 0371. 495 296 33 oder per Mail unter [info@chemnitz-vital.de](mailto:info@chemnitz-vital.de) zur Verfügung.



## Bisherige Projekte und Referenzen

In den letzten zehn Jahren haben wir neben einem Expertenteam auch ein umfangreiches Netzwerk an beteiligten Personen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aufgebaut. Heute zählen Ernährungsberater, Optiker, Reha- und Sanitätshäuser, Krankenkassen und weitere Akteure des Gesundheitswesens zu einem interdisziplinären Team.

In über 400 Projekten konnten wir gesundheitspezifische Aspekte in Unternehmen

integrieren. Unsere Projektunternehmen haben Größen zwischen 10 und 1250 Mitarbeiter und sind in sehr unterschiedlichen Geschäftszweigen angesiedelt.

Einen Auszug unserer Projekte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.chemnitz-vital.de](http://www.chemnitz-vital.de).

## **Zusammenfassende Worte**

Wir hoffen Ihnen einen ersten Überblick über unseren Ansatz zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement vermittelt haben zu können. Sehr gern fördern wir die Gesundheit in Ihrem Unternehmen.

Sie sind interessiert an einem individuellen Angebot? Sehr gern stehen wir Ihnen mit unserem Knowhow und unserer Erfahrung zur Verfügung.

Sie erreichen uns unter 0371. 646 34 177 oder per Mail unter [reichelt@chemnitz-vital.de](mailto:reichelt@chemnitz-vital.de).