



20 Jahre

im Dienste Ihrer Gesundheit

Pressemitteilung

Leistungsbremse Übergewicht: Die „Zielgruppe Mann“ ist oft nur im Job erreichbar – und braucht spezifische Ansprache

Kirkel, 26. März 2014 – „Männer gehen zur Arbeit und nicht zum Arzt!“, weiß Dr. med. Hardy Walle aus vielen Gesprächen mit Patienten. So gehen Männer in Deutschland im Durchschnitt mit 45 Jahren zum ersten Mal zu einer Vorsorgeuntersuchung, Frauen ab 20. „Wenn wir davon ausgehen, dass Männer mindestens genauso häufig an Übergewicht und seinen Folgen leiden wie Frauen, dann heißt das, dass wir die Betroffenen dort abholen müssen, wo sie sind: bei der Arbeit“, so der Mediziner. Mit seinen wissenschaftlich evaluierten Programmen zur Prävention und Therapie von Übergewicht und Adipositas unterstützt Bodymed Unternehmen dabei, ihre Belegschaften im ursprünglichen Sinne des Wortes zu „verschlanken“, d.h. sie werden beim Abnehmen unterstützt. Von den Kursen zur langfristigen Gewichtsreduktion, die sich an den Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften orientieren, profitieren am Ende beide Seiten: die Mitarbeiter durch mehr Lebensqualität und verbesserte Gesundheit, die Betriebe durch geringere Ausfallzeiten, eine höhere Produktivität und langfristig leistungsfähige Beschäftigte.

„In vielen Unternehmen leidet schon heute jeder zweite Mitarbeiter unter Krankheiten, die direkt oder indirekt auf Übergewicht zurückzuführen sind: Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, Leberverfettung“, berichtet Walle aus seiner Arbeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Lange hätten die Unternehmen den Handlungsbedarf übersehen, denn die betroffenen Mitarbeiter fallen zunächst selten aus. In jüngerer Zeit würden immer mehr Betriebe aktiv, denn der wirtschaftliche Schaden sei enorm: „Die Mitarbeiter leiden unter schlechter Lebensqualität und der Angst um ihren Arbeitsplatz, was sich wiederum negativ auf die Leistungsfähigkeit des Einzelnen auswirkt, die Unternehmen unter sinkender Produktivität durch steigende Arbeitsunfähigkeits-Zeiten (AU) – die Produktivität reduziert sich zum Teil um ein Drittel. Langfristig wird das für alle Beteiligten zum Fiasko.“

Dass Betriebe ihre Mitarbeiter frühzeitig dabei unterstützen, länger gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist vor dem Hintergrund

alternder Belegschaften und zunehmenden Fachkräftemangels ein Gebot der Stunde. Ein weiterer Vorteil: Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erreichen die Angebote auch Männer – und damit eine Zielgruppe, die in der klassischen Vermittlung von Gesundheits- und Ernährungsthemen etwa durch Medien oder die Krankenkassen eher schlecht zu erreichen ist. „In der Gesundheitsaufklärung kommen Männer als Zielgruppe kaum vor. Über Gewicht spricht man nicht, Übergewicht hat Mann“, sagt Walle.

Männer ticken anders: Fakten statt Appelle

Auch Dr. Peter Kölln, Arbeitsmediziner und Berater im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, weiß, wie wichtig eine männerspezifische Ansprache ist. „Männer definieren sich über Leistung und nicht über den abstrakten Begriff der Gesundheit. Um sie zu erreichen, müssen wir ihre Leistungsfähigkeit ansprechen und nicht ständig ihre Defizite“, empfiehlt er. In der Gesprächsführung heißt das: Aktiv zuhören, Empathie zeigen, möglichst konkret sein – gerne mit Beispielen aus dem Arbeitsalltag oder technischen Analogien, etwa aus der Auto-Welt. „Ein übergewichtiger Mann will keinen Vortrag über die gesundheitlichen Nachteile seines Bauches hören. Aber wenn ich ihn frage, nach wie vielen Stufen er auf der Treppe aus der Puste kommt oder er unter Knieschmerzen leidet, dann wird er hellhörig“, so Kölln.

Nach seiner Erfahrung hat die Gesundheitsgefahr Übergewicht den Risikofaktoren Alkohol und Rauchen längst den Rang abgelaufen. Viele Männer seien von gescheiterten Diätversuchen frustriert, ihr Übergewicht oft eine Folge von Problemen und Stress. Auch die Belastungen durch Schichtarbeit oder Überforderung im beruflichen oder privaten Umfeld spielten eine wichtige Rolle. „Frauen reden eher darüber, Männer somatisieren, das heißt, aus dem seelischen wird dann ganz schnell ein körperliches Problem“, berichtet Kölln.

Für viele männliche Bedürfnisse zum Thema Gesundheit fehlt noch das Verständnis

Auch vielen Betriebsärzten sei die Dimension des Risikofaktors Übergewicht in den Belegschaften oft nicht ausreichend bewusst, und auch das Verständnis für den männlichen Bedarf an Gesundheits- und Vorsorgeangeboten beschränke sich häufig auf ergonomische Aspekte, urologische Probleme oder das Herz-Kreislauf-System.

„In den Arbeitsalltag integrierte Programme bieten gute Möglichkeiten, auch diejenigen zu erreichen, die sich sonst eher wenig um ihre Gesundheit kümmern“, sagt Dr. med. Hardy Walle von Bodymed. Unter Walles Leitung entwickelt die Bodymed AG seit 20 Jahren ärztlich betreute Ernährungskonzepte, mit deren Hilfe die Teilnehmer wirksam und nachhaltig ihr Gewicht reduzieren. Gerade im betrieblichen Umfeld ist der Nutzen der präventiven Intervention sehr hoch: Nicht nur, dass deutlich mehr Männer zum Abnehmen motiviert werden als im ambulanten Bereich.

Neben dem Gewicht reduzieren die Teilnehmer auch ihr Risiko, Adipositas-assoziierte Folgeerkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

Das Bodymed-Ernährungskonzept richtet sich an Übergewichtige, insbesondere an Personen mit einem Body-Mass-Index über 30 kg/m² (Adipositas), die in einem 12-wöchigen Kurs im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement in ihren Betrieben ein ausgewogenes Ess- und Bewegungsverhalten erlernen und ihr Gesundheitsrisiko durch ernährungsbedingte Krankheiten so deutlich senken können.

Studiendaten von 163 Teilnehmern aus 10 Betriebsstandorten zeigen neben der effektiven Gewichtsreduktion von im Mittel 8,7 Kilogramm, die zu über 80 Prozent über den Abbau von Körperfett erzielt wurde (6,9 Kilogramm) die Verbesserung aller relevanten Stoffwechselfparameter. Zudem konnte der Bauchumfang um durchschnittlich 11,8 cm verringert werden. Der Blutdruck wurde im Mittel um 16,2 mmHg (systolisch) und 8,3 mmHg (diastolisch) in den Normbereich (128,4 / 85,1 mmHg) gesenkt. Den Erfolg bestätigen auch die Teilnehmer, ermittelt durch eine evaluierte Befragung nach Ende der Maßnahme: 96,6 Prozent gaben an, mit der erzielten Gewichtsreduktion zufrieden oder sogar sehr zufrieden zu sein, und 73,3 Prozent waren der Meinung, dass sich ihr Gesundheitszustand verbessert hat.

Pressekontakt:

Bodymed AG
Frau Simone Becker
Am Tannenwald 6
D-66459 Kirkel
T +49 (68 49) 6002 34
F +49 (68 49) 6002 25
s.becker@bodymed.com
www.bodymed.com
www.leberfasten.com
www.facebook.com/bodymed