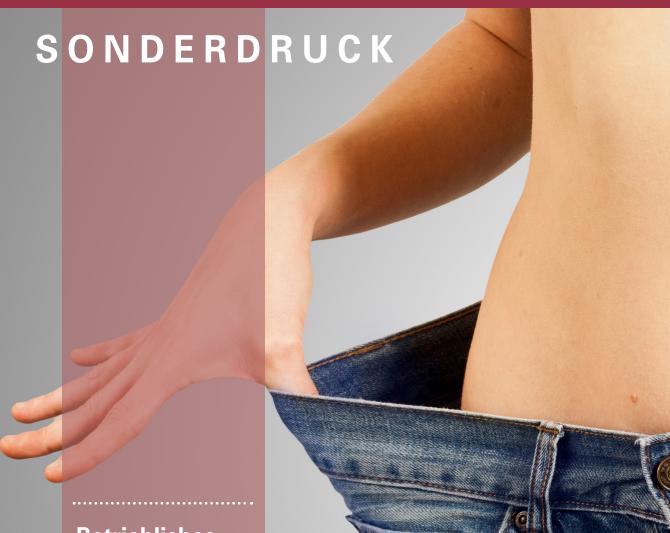
healthowork



Betriebliches Gesundheitsmanagement:

Ein erfolgreiches Ernährungskonzept überzeugt auch Männer.

www.healthatwork-online.de

Ran an den Mann





Längst ist das Angebot im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) fast so umfangreich wie die Liste der Anbieter. Viele Maßnahmen müssen sich kritischen Fragen nach dem Return on investment stellen. Zu Recht, denn viele Kurse gehen am Bedarf vorbei. So gilt die Zielgruppe Mann nach wie vor als eher scheues Wesen.

"Männer gehen zur Arbeit – nicht zum Arzt!", sagt Dr. med. Hardy Walle, Gründer und Vorstand der Bodymed AG. Nach seiner Erfahrung ignorieren Männer körperliche Beschwerden häufig zu lange und schaden sich damit. Dabei hat die Gesundheitsgefahr durch Übergewicht den Risikofaktoren Alkohol und Rauchen längst den Rang abgelaufen. Viele Männer seien von gescheiterten Diätversuchen frustriert, ihr Übergewicht eine Folge von Problemen und Stress.

"Wenn wir etwas ändern wollen, müssen wir die Betroffenen dort abholen, wo sie sind: in ihren Jobs", so der Mediziner.

Männer: Packt es an!

Doch der Blick in Rückenschulen und Ernährungskurse zeigt: Teilnehmer sind oft die ohnehin Gesundheitsbewussten und Aktiven. Vor allem Frauen, die eher aus eigener Motivation auf gesunden Lebensstil und medizinische Vorsorge achten, turnen für eine bessere Haltung oder schnippeln unter Anleitung Gemüseteller für ihr Wohlfühlgewicht.

Dass es auch anders geht, zeigt ein 12-wöchiges Projekt bei der Kieler Verkehrsgesellschaft mbH (KVG). Eine Gruppe von Männern hat dort vorgemacht, dass es

trotz anstrengenden Berufsalltags möglich ist, überschüssige Pfunde zu verlieren und damit etwas für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu tun.

Der Chef macht's vor

Angefangen hatte alles mit einer Idee des Geschäftsführers Andreas Schulz. Der KVG-Chef hatte gerade sein früheres Sportprogramm wieder aufgenommen und plante eine Diät. Da kam der Vorschlag von Bodymed wie gerufen, im Rahmen des betrieblich geförderten Gesundheitsmanagements einen Abnehm-Kurs durchzuführen.

Gesagt, getan: Gemeinsam mit Personalleiterin Viola Wormuth und den Kollegen vom Betriebsrat wurden Mitstreiter gesucht, die sich gemeinsam mit dem Chef über gesundes Essen informieren, regelmäßig untersuchen und wiegen lassen wollten – um schließlich mit Hilfe spezieller Diätprodukte ohne Hungern abzunehmen. "Das war am Anfang nicht einfach", berichtet Wormuth. "Wer gibt schon gerne zu, dass er zu dick ist, und zwar mehr als die zwei, drei üblichen Wohlfühl-Kilo."

Doch das starke Signal des Geschäftsführers, den Pfunden mit Hilfe eines kompetenten Partners zu Leibe zu rücken und dabei selbst mit gutem Beispiel voranzugehen, überzeugte. 17 Männer trafen sich schließlich zum ersten Informationsabend mit Dr. Dirk Padberg aus Flensburg, der das Projekt von ärztlicher Seite betreute.

Gut integriert

Doch wie hält jemand Diät, der Bus fährt und im Schichtdienst arbeitet? Das Überzeugende am Bodymed-Programm war für das KVG-Management nicht zuletzt die Tatsache, dass sich die Ernährungsumstellung

"

Das Konzept, gemeinsam in der Firma abzunehmen, hat sich für uns hundertprozentig bewährt.

Andreas Schulz, Geschäftsführer der KVG Kieler Verkehrsgesellschaft mbH



gut in den Arbeitsalltag integrieren ließ. So ersetzten die Teilnehmer anfangs zwei, später eine der täglichen Mahlzeiten durch einen hochwertigen Eiweiß-Shake, der leicht zuzubereiten ist und lange sättigt. "Manche hatte ihren Drink in der Thermoskanne dabei, andere haben ihn sich in der Werkstatt angerührt. Auf jeden Fall hat sich das Konzept aus Sicht der Teilnehmer zu 100 Prozent bewährt", weiß Viola Wormuth.

Fast 200 Kilogramm Körpergewicht haben die Teilnehmer in den drei Kurs-Monaten abgenommen – und sichtlich an Lebensfreude gewonnen. Weil das Programm so erfolgreich war, hat die KVG inzwischen einen weiteren Kurs gestartet. Anders als beim ersten Durchgang sind diesmal auch Damen mit dabei. *Isc*

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 8,6 Kilogramm, die zu über 80 Prozent über den Abbau von Körperfett erzielt wurde (6,9 Kilogramm) die Verbesserung aller relevanten Stoffwechselparameter. 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.

Bodymed AG

Am Tannenwald 6 D-66459 Kirkel Tel. +49 68 49/60 02-0

Fax +49 68 49/60 02-50

rax +49 00 49/00 02-00

info@bodymed.com

www.bodymed.com