



Fachtagung für ein gesundes Berufsleben

Innovative,
zielgruppenbezogene
Prävention
im Passauer Wolf
Beispiel
„Abenteuer R.O.T“

Kontakt:

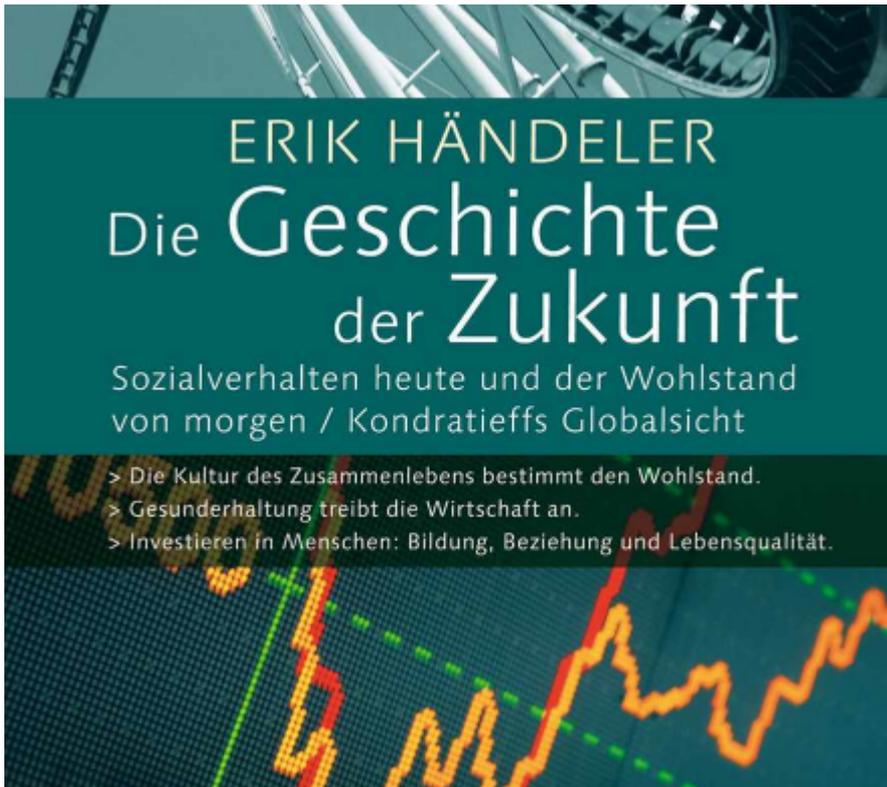
Passauer Wolf

Institut für Lebensstilmedizin

Freiraum R.O.T Regensburg

Dr. med. Stephan Biesenbach

Stephan.Biesenbach@passauerwolf.de



"Nicht von Gesetzen, die Geld anders verteilen, hängt die Bezahlbarkeit von Gesundheit in Zukunft ab. Sondern von Veränderungen im Lebensstil, einem präventiven Gesundheitsmarkt und einer neuen Arbeitskultur."

Erik Händler

Definitionen

- # INNOVATION
- # PRÄVENTION
- # GESUNDHEITSFÖRDERUNG
- # LEBENSSTILMEDIZIN

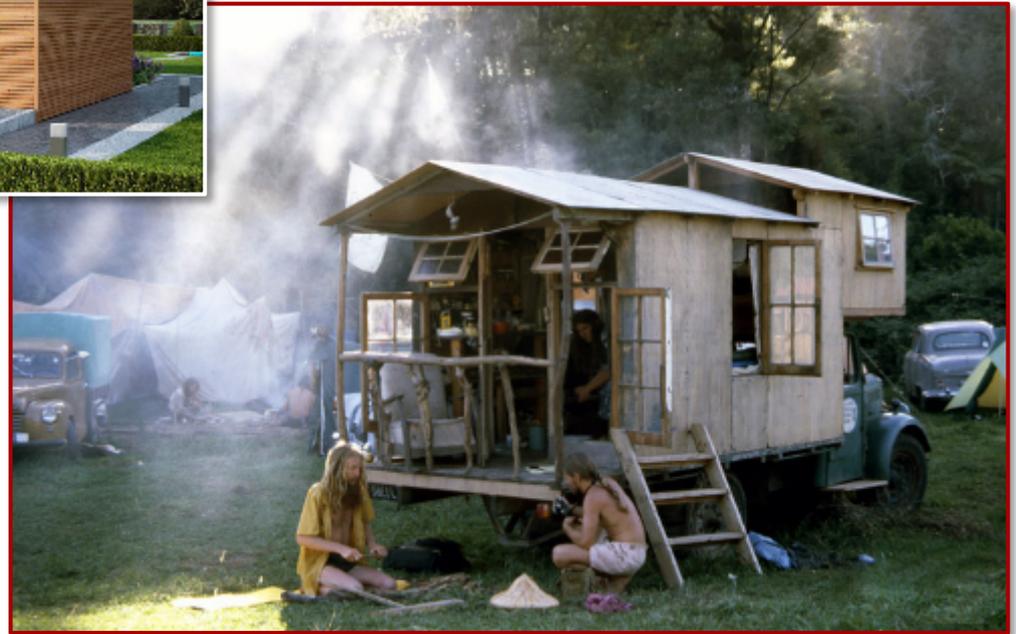
....

Wenn Worte meine
Sprache wären,

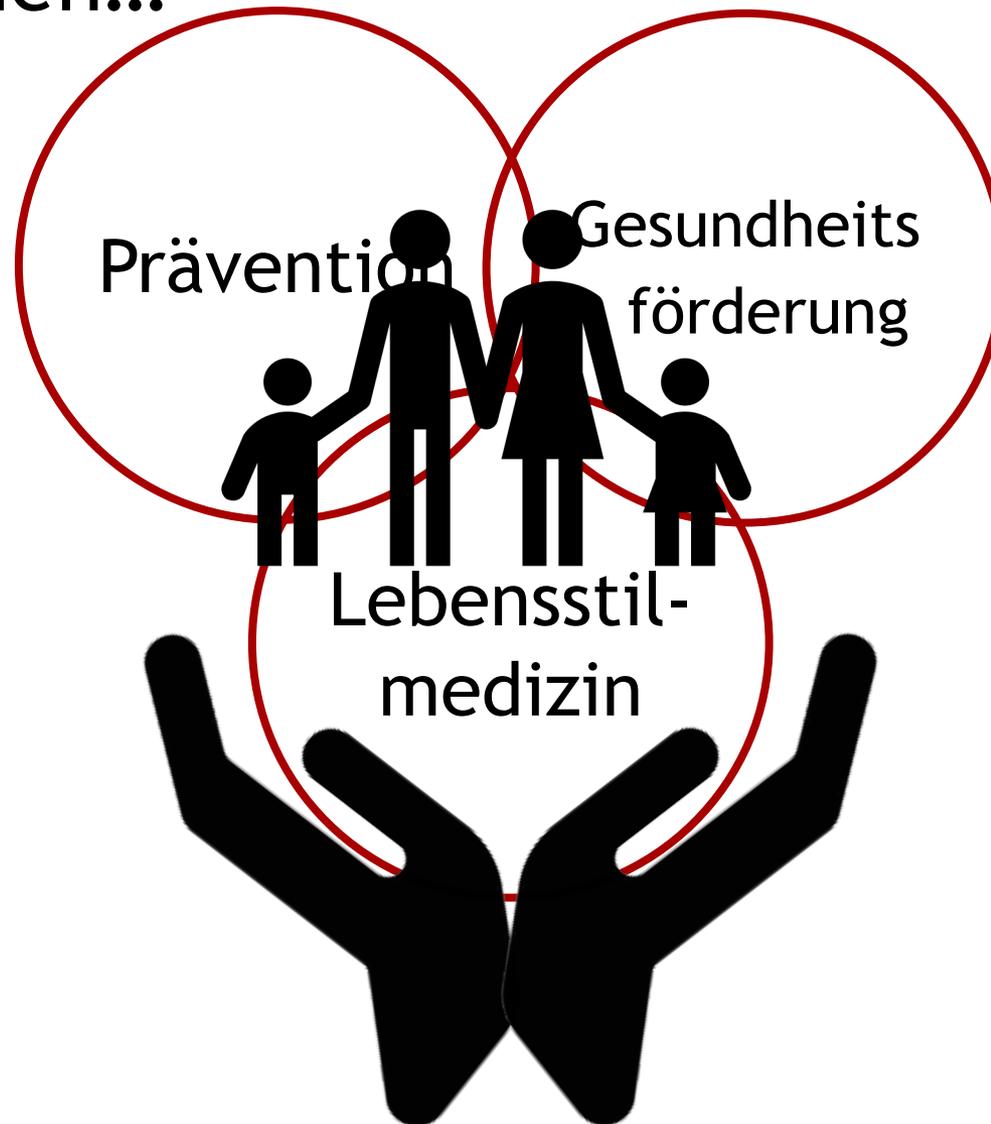
Tim Bendzko



Lifestyle ≠ Lebensstil



Definitionen...



Lebensstil + Medizin

- Dem **Leben** verpflichtet
- **Stil** - Focus auf Art und Weise, in der inneren und äußeren Faktoren auf Leben wirken.
- (Human)-**Medizin** - auf dem Stand des aktuellen Wissens **pro Gesundheit** agieren.

Der gesunde Lebenslauf?



- Start ins Leben gelungen - Glück gehabt!
- Erwartungen?
- Hohes Lebensalter?
- ... statistisch kein Problem!

Woraus beziehe
ich meine Kraft?
Meine Ressourcen?

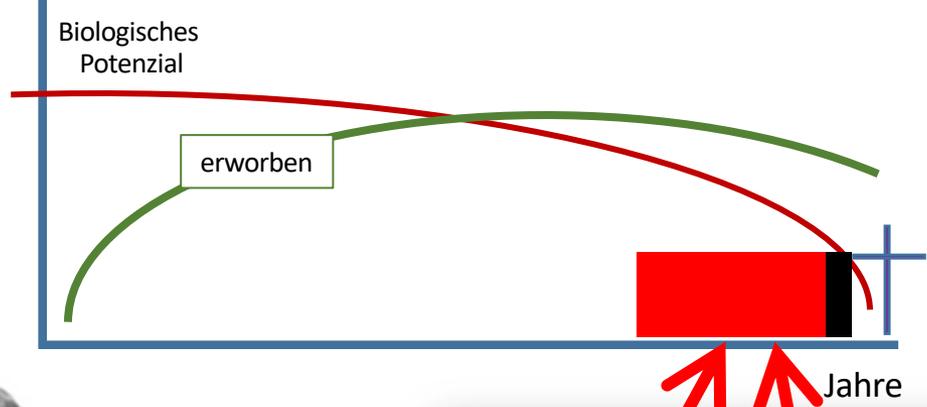
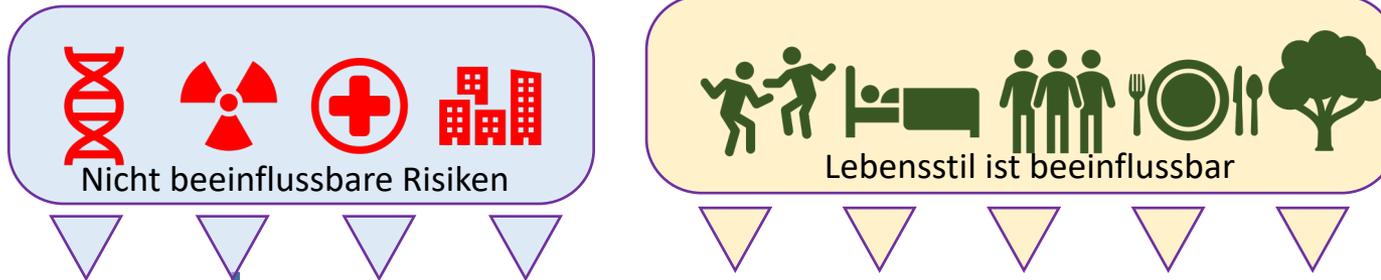
Wie wird mein
erfülltes Leben
inklusive Arbeit
aussehen?

Was sind meine
körperlichen und
mental Bedürfnisse?



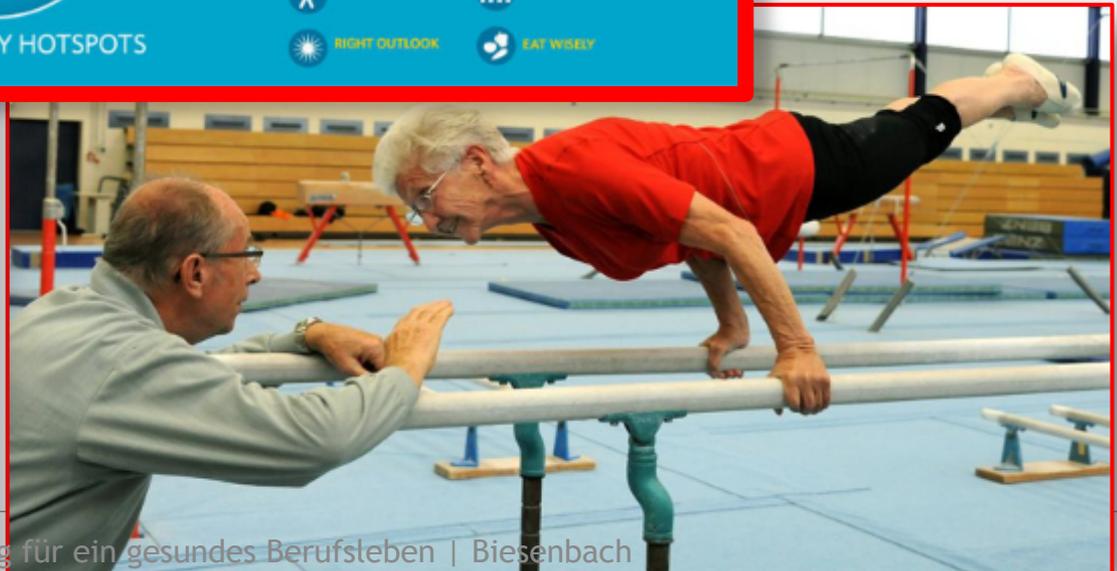
by Passauer Wolf

Der gesunde Lebenslauf?



Ziel des gesunden Lebenslauf?

Seniorenweltrekord bei 85 jährigen
im 10.000 m Lauf = 54 min





Arbeitszeit

=

Lebenszeit



Arbeitszeit
=

wissen

ist

nicht

das

Problem



Glauben, Wissen, Handeln ...

- **95%** der Erwachsenen in Deutschland wissen, dass Bewegung für Gesunderhaltung notwendig ist.

Pahmeier, 2005

- **58%** behaupten, dass sie sportlich aktiv sind!
- **fast 100% behaupten, dass sie körperlich aktiv sind.**

Mensink, 1999; Nagel, 2003; Breuer, 2003;

Brehm & Rütten, 2004;

- Nur etwa 10% der Erwachsenen in Deutschland verbraucht durch sportliche Aktivität > 800 kcal/Woche

Bös, Oja et al 1999

Lebensstilfaktoren?

Lebensstilfaktoren, die bei folgenden Erkrankungen zu einer Reduktion um X Prozent führen ...

- **93 %** Diabetes mellitus
- **81 %** Myokardinfarkt
- **50 %** Schlaganfall
- **36 %** Krebs

1. Nichtraucher
2. BMI < 30,
3. Aktivität 3.5 h/wk
4. Ernährung (mediterran)

Khaw, 2008 EPIC-Norfolk Study

Boeing, 1999; Riboli 2002; EPIC-Study

Keywords: colon; rectum; nutrients; dietary patterns; EPIC; Europe; PCA

Main nutrient patterns and colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study

Aurélie Moskal¹, Heinz Freisling^{*1}, Graham Byles², Michael T Fahey², Mazda Jenab¹, Pietro Ferrari¹, Anne Tjønneland³, Kristina Weikert⁴, Christina C Dahm⁴, Camilla Plambeck Hansen⁴, Aurélie Affret^{5,6}, Marie-Christine Bouvard^{5,6}, Claire Cadeau^{5,6}, Tilman Kühn⁷, Verena Katzke⁷, Khalid Iqbal⁸, Heiner Boeing⁸, Amina Bouvard^{9,10}, Christina Bamia^{9,10}, Androniki Naska^{9,10}, Giovanna Masala¹¹, Maria C Serra¹², Sabina Sieri¹³, Rosario Tumino¹⁴, Carlotta Sacerdote^{15,16}, Petra H Peeters^{17,18}, Ana Maria M M Mesquita^{19,20,21,22}, Dagrun Engeset²³, Ildir Licaj²⁴, Guri Skeie²⁴, Eva Ardanaz^{25,26}, David R Buckland²⁸, José M Huerta Castaño^{27,29}, José R Quirós³⁰, Pilar Amiano^{27,31}, Elena Molińska³², Anna Winkvist^{33,34}, Robin Myte³⁵, Ulrika Ericson³⁶, Emily Sonestedt³⁶, Aurora G Perez³⁷, Nick Wareham³⁸, Kay-Tee Khaw³⁹, Inge Huybrechts¹, Konstantinos K Tsilidis^{40,41}, Heather M. Gunter¹ and Nadia Slimani¹

Lebensstilmedizin Potenzial?

Potenzielles Ziel:

Reduktion Morbidität/Mortalität CVD, DMII, Krebserkr.

- 565000/Jahr 1. Myokardinfarkt
- 500000 / Jahr 1. Schlaganfall

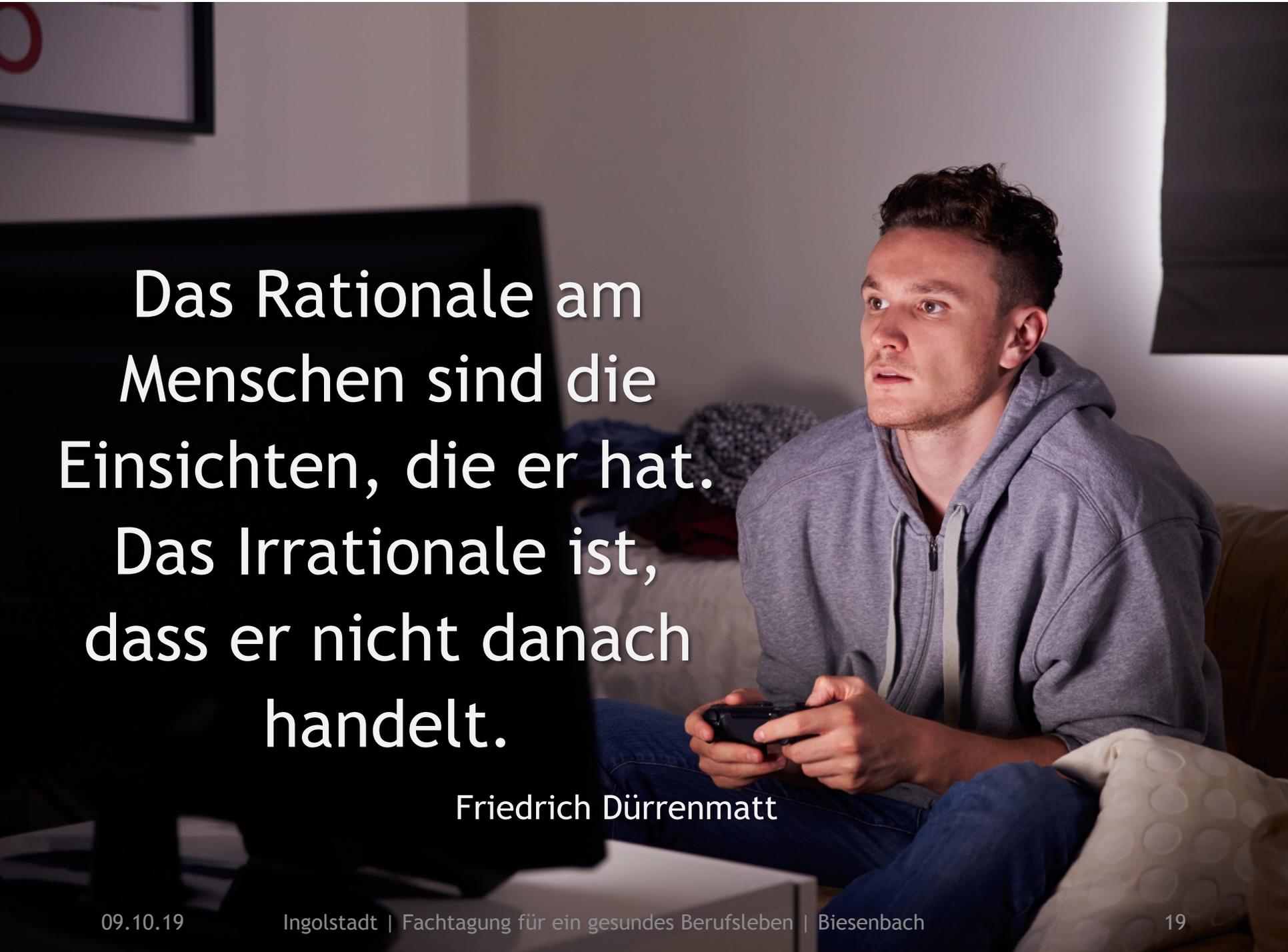
Rosamond, 2007

- 1,3 Millionen entwickeln Diabetes mellitus

Centers f Disease Control & Prevention, 2007

- 1,4 Millionen entwickeln eine Krebserkrankung

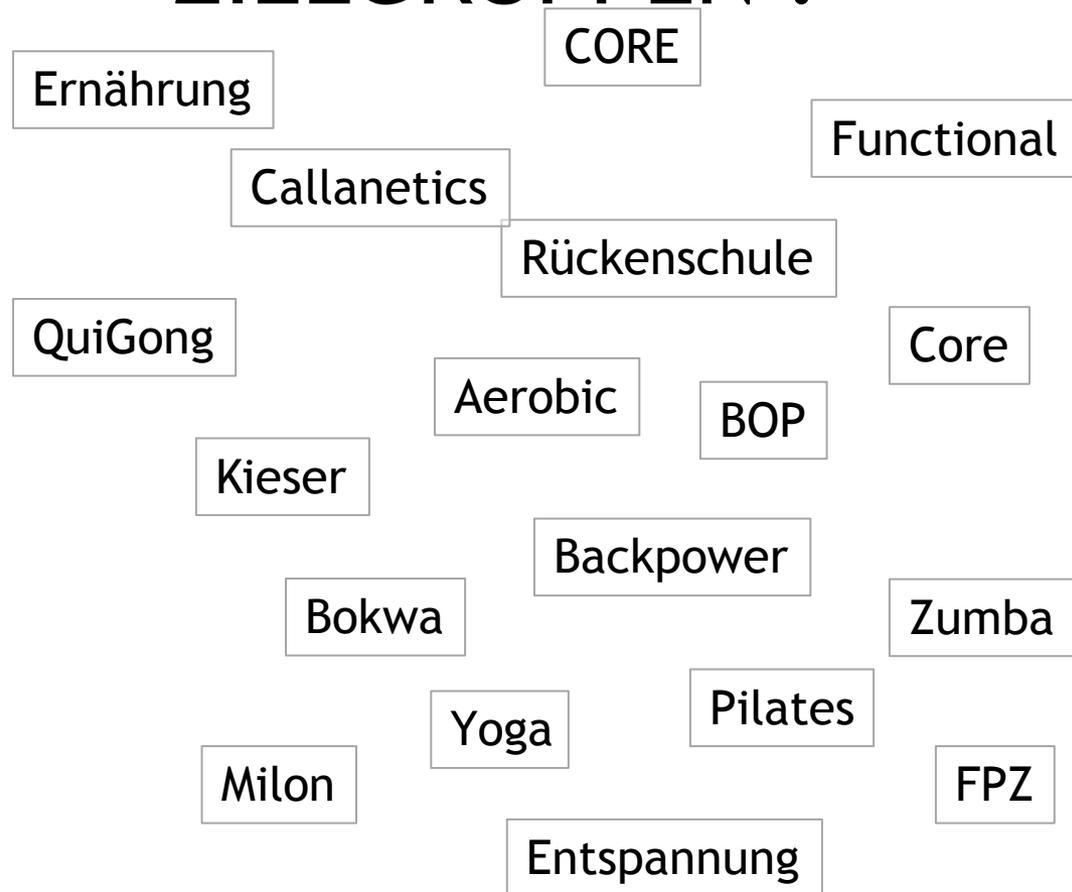
Knoops, 2007



Das Rationale am
Menschen sind die
Einsichten, die er hat.
Das Irrationale ist,
dass er nicht danach
handelt.

Friedrich Dürrenmatt

FORMATE & ZIELGRUPPEN ?



Stand alone Lösungen?

Betriebliche
Gesundheitsförderung
als Kampagne hat nur
geringen Einfluss auf
eine Verbesserung der
Mitarbeitergesundheit

(Deutsches Ärzteblatt 2014; Great Place to Work 2013)

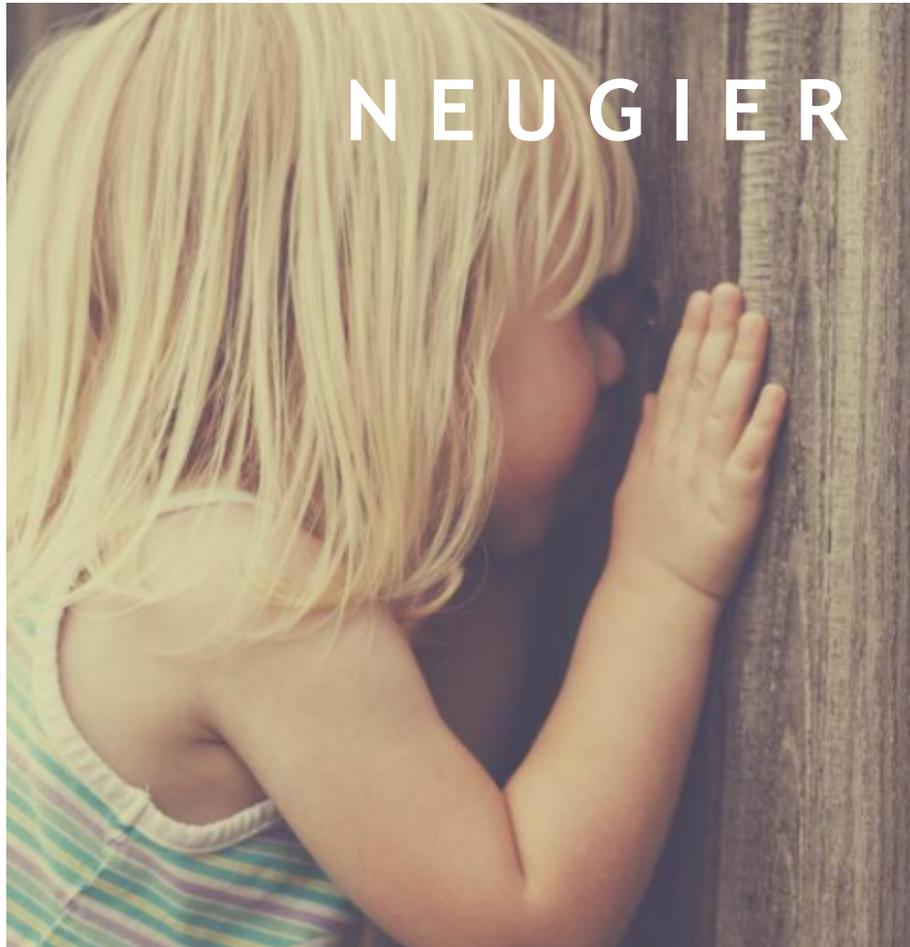
Primäre/sekundäre Prävention Bewegungsinterventionen & Rückenschmerz

- Die überwiegende Mehrzahl findet mit **inhomogenen Gruppen** statt.
- Es werden selten **kognitive Aspekte** berücksichtigt.
- **Verhaltensänderung** als Zielgröße nicht evaluiert
- Kaum Schulung motorischer Kontrollsysteme

- Linton SJ, Van Tulder MW (2001) Preventive inter-ventions for back and neck pain problems: what is the evidence? Spine 26:778–787
- Borys C, Nodop S, Tutzschke R et al (2013) Evaluation der „Neuen Rückenschule“: Schmerz- und psychologische Merkmale. Schmerz 27:588–596
- Anders C, Scholle HC, Wagner H et al (2005) Trunk muscle co-ordination during gait: relationship between muscle function and acute low back pain. Pathophysiology 12:243–247

Die richtigen Schritte tun ...





Gesunde Lebensführung vermitteln...



ein
Abenteuer ?

Der perfekte Job

Dein Arbeitsplatz - ein Abenteuer?



Sir Ernest Shackleton, Antarktисforscher

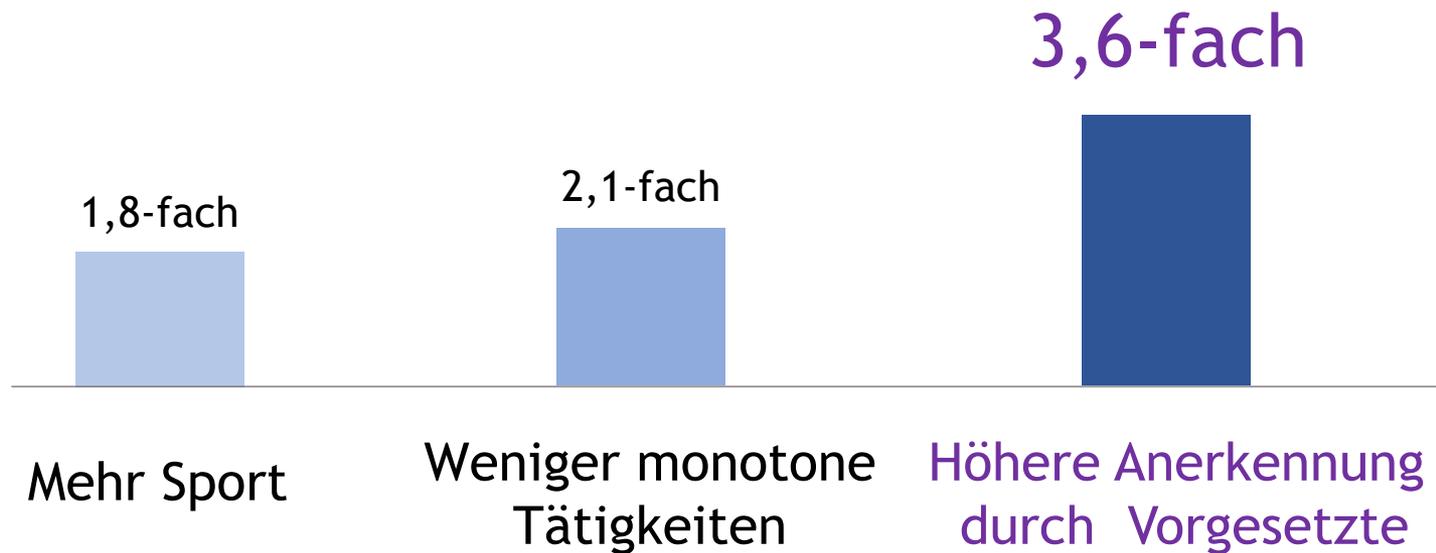




Der perfekte Job
Wenn das Klima stimmt!

by Passauer Wolf

Kann ich MA-Gesundheit fördern, um Ihre Arbeit besser zu bewältigen?



Wahrscheinlichkeit besserer Arbeitsplatzbewältigungsfähigkeit

Ilmarinen / Tempel, 2002 (FIOH Evaluation)



*Die Natur
berührt das
Herz.*



*Sie fördert
gesunde
Kreativität.*



*Wir erkennen den
Weg und die
Richtung!*



*Das Ziel erhält
Zeit, Ort und
Form.*



*Unsere Belohnung
kommt vom
Herzen.*

**WAS HEISST HIER
ABENTEUER
R.O.T**

- 1 -

- 2 -

- 3 -

- 4 -

- 5 -

Strategie der kleinen Schritte

Ich schaffe das
sowieso nicht!



„Die letzte der menschlichen
Freiheiten besteht in der
Wahl der Einstellungen zu
den Dingen“

Viktor Frankl



DIE NATUR GIBT KRAFT UND NEUE AUSBLICKE

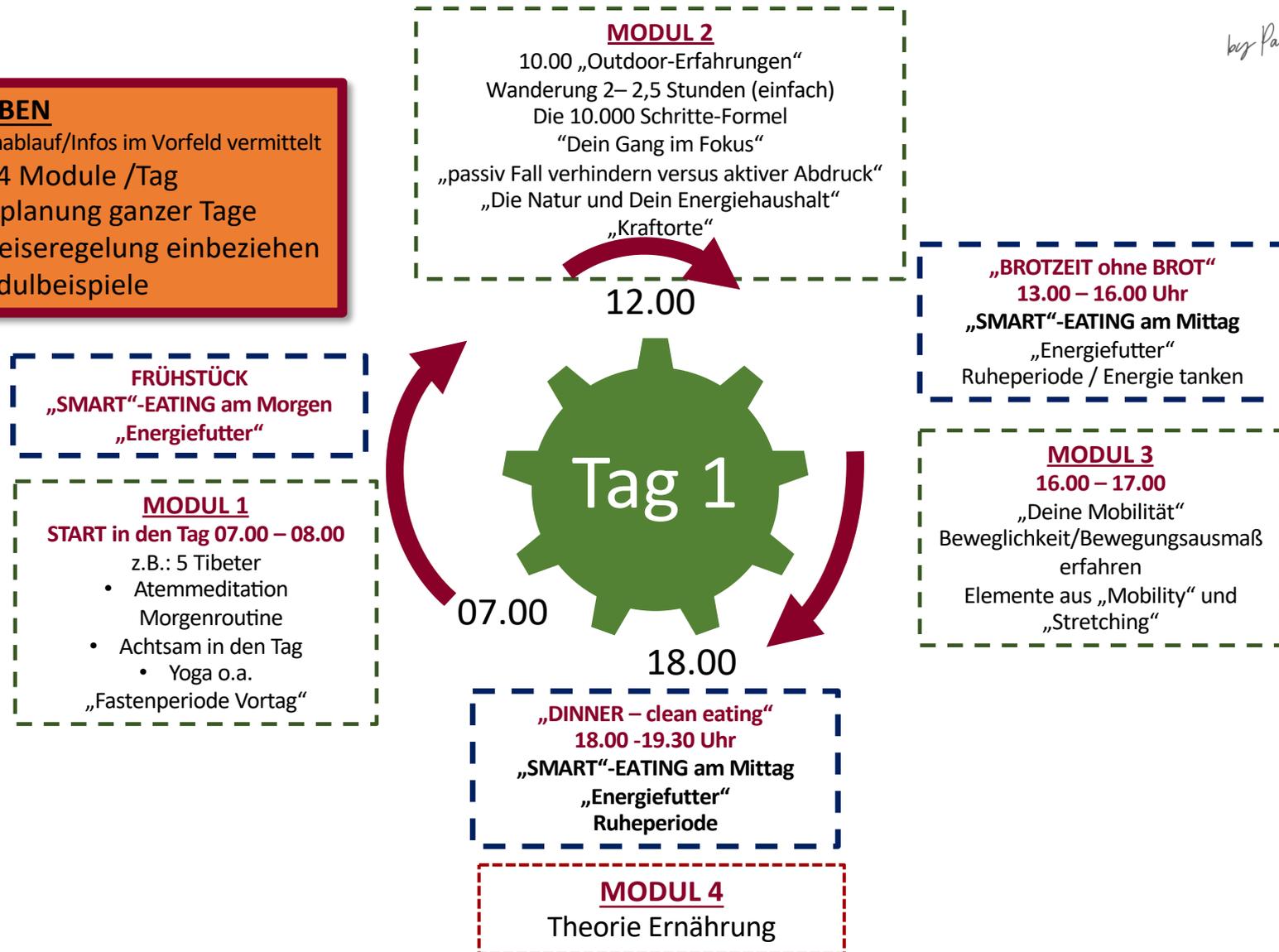
Gib Dir die Zeit zur Reflexion.

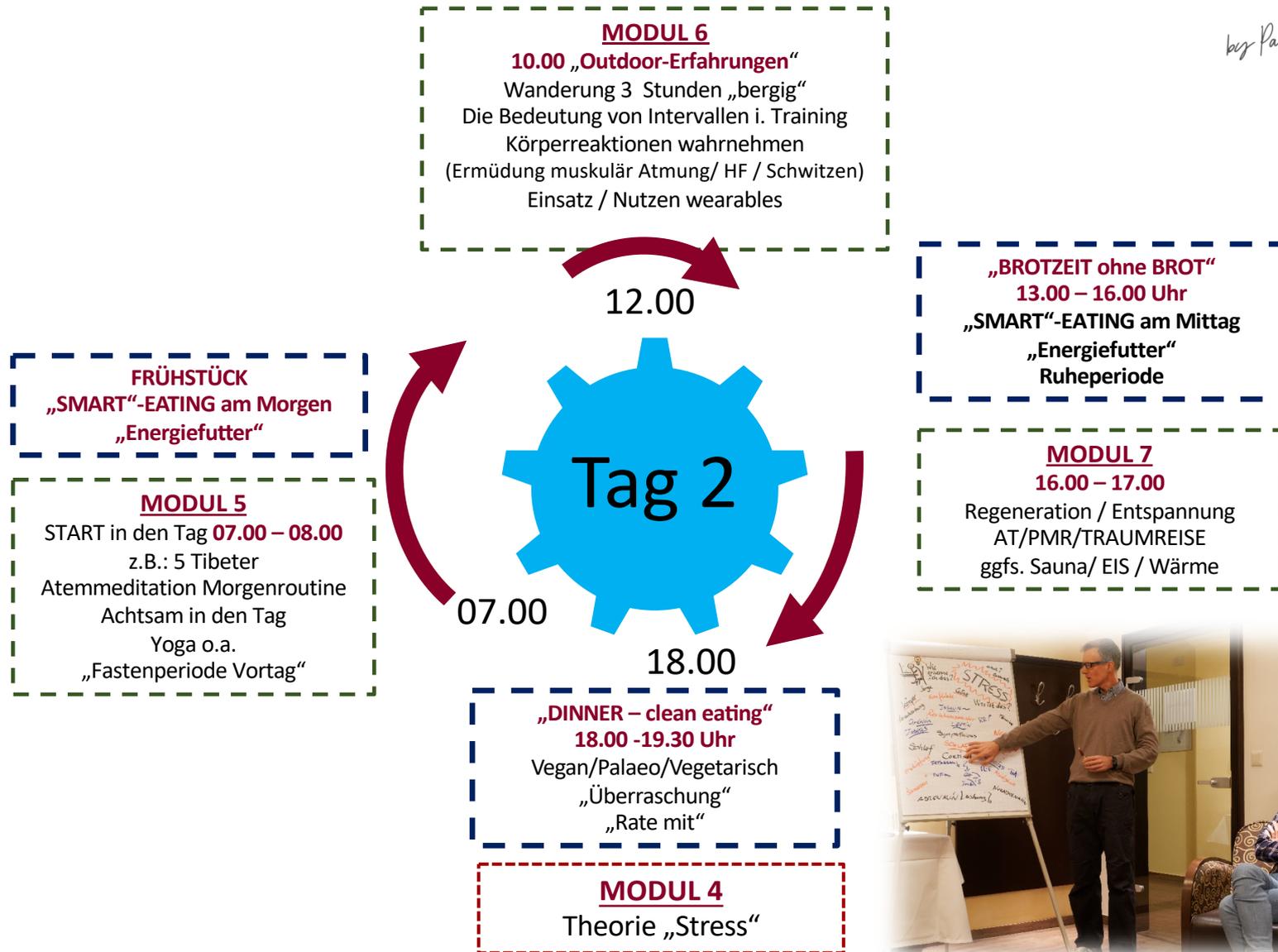
- von ungeliebt-zementierten **Gewohnheiten** zu Klarheit und Entscheidungen
- von der Rastlosigkeit zur **Achtsamkeit**
- von Reizüberflutung zu **Stille**
- von stresserzeugenden **Bewertungen** und sorgenvollen Gedanken zu klaren, sortierten Gedanken
- von lähmender Erschöpfung hin zu **Energie** und Entschlossenheit
- von Unsicherheit und Orientierungslosigkeit zu neuem **Selbstvertrauen** und **Selbstbewusstsein**

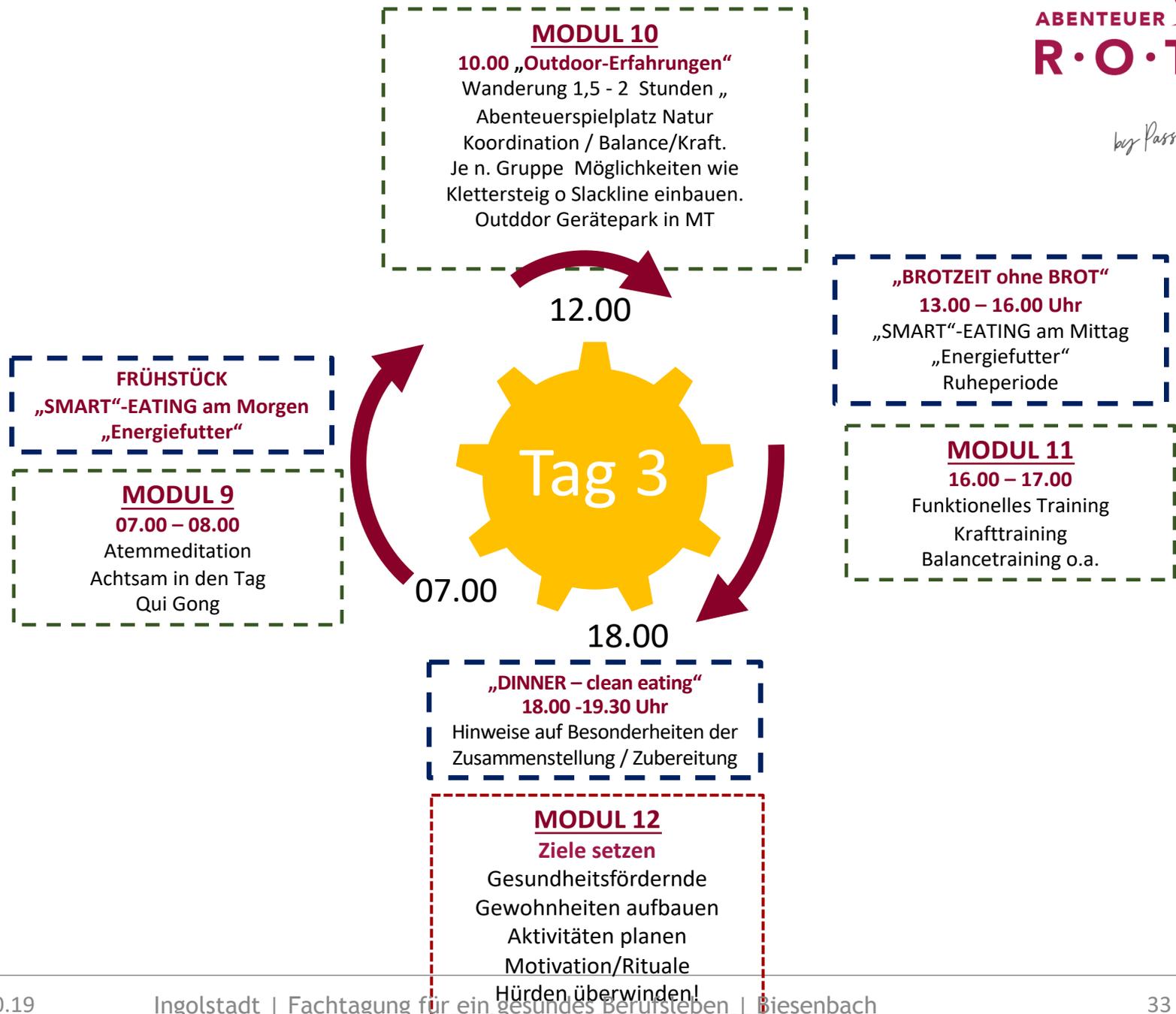
VORGABEN

Programmablauf/Infos im Vorfeld vermittelt

- bis 4 Module /Tag
- Ausplanung ganzer Tage
- Anreiseregulung einbeziehen
- Modulbeispiele







Unser Ziel:

- **Gemeinsam Wege** zu günstigem
Gesundheitsverhalten **begehen** !





Wenn das Leben vorwärts gelebt und rückwärts verstanden wird
– LEBE JETZT.

Schön, dass ich hier sein durfte!
