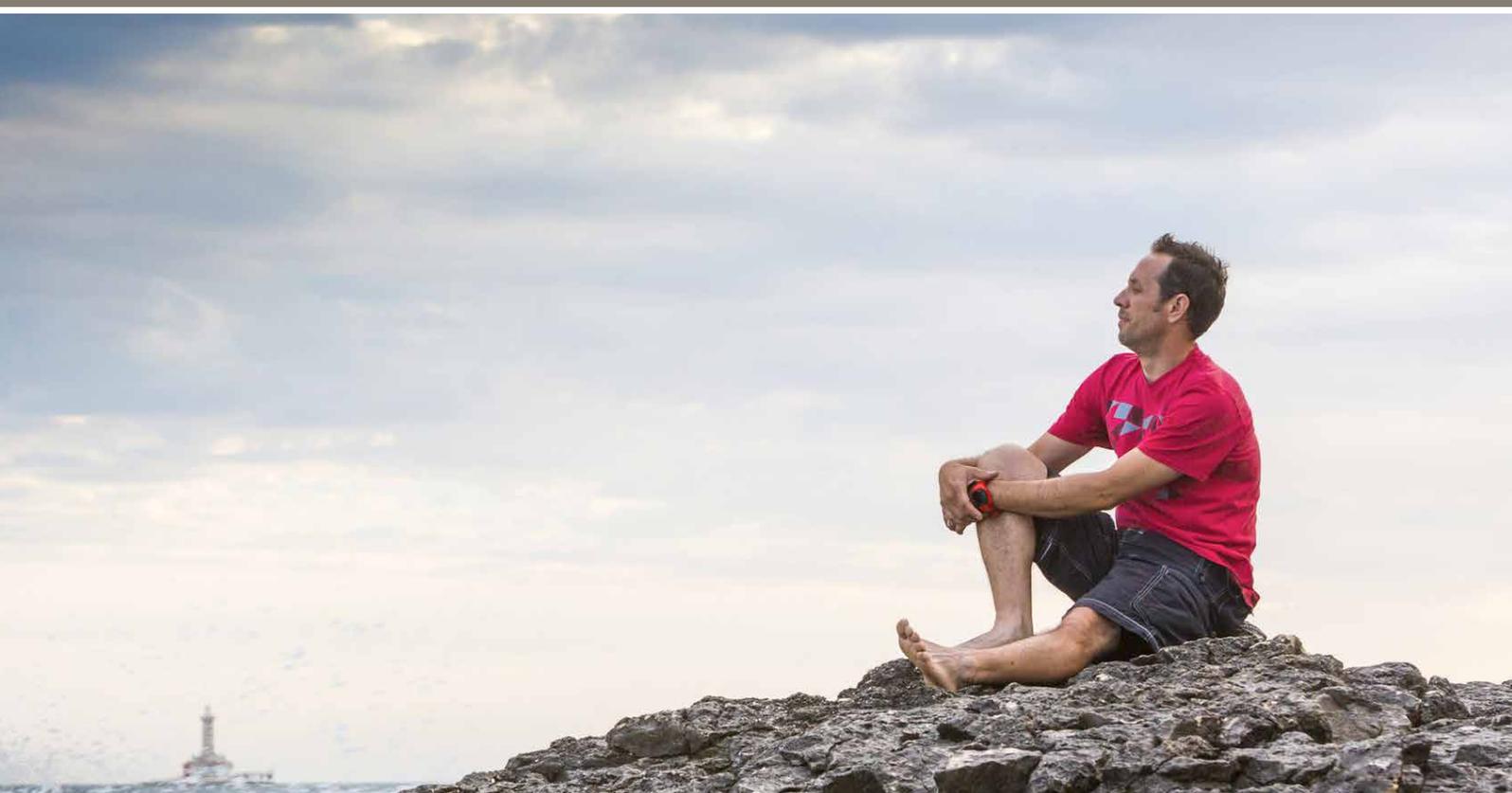


UBGM [●]
FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN ●

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



FIT FÜR DIE ZUKUNFT

GESUNDHEITSTAGE 2017

GESUNDHEITSCHECKS

› Wir testen, werten wissenschaftlich aus und beraten Ihre Mitarbeiter

Unser Gesundheits-Check-Programm wird speziell auf Gesundheitstagen und in der Führungskräfteentwicklung eingesetzt. Wir testen unterschiedliche Faktoren der körperlichen und psychischen Gesundheit. Die Teilnehmer können somit auf ganz konkrete gesundheitliche Risikofaktoren aufmerksam gemacht werden. Dabei ermitteln Sportmediziner, Psychologen, Orthopäden und Personal Trainer ganz individuelle Ergebnisse und empfehlen persönliche Gesundheitsmaßnahmen.



IMPULSVORTRÄGE

› Wir geben Impulse für mehr Gesundheit

Diese max. sechzigminütigen erlebniszentrierten Kurzvorträge dienen in erster Linie dazu, Ihre Mitarbeiter für das Thema „Gesundheit“ zu begeistern. Darüber hinaus motivieren sie die Teilnehmer über ihre eigene Gesundheit nachzudenken und etwas in ihrem Leben zu verändern. Hierzu vermitteln wir neueste wissenschaftliche und alltagsrelevante Kenntnisse auf spannende und packende Art und Weise.



AKTIVE WORKSHOPS

› Wir bringen Ihre Mitarbeiter in Bewegung

Wir konzipieren und organisieren für Sie aktive Workshops zum Mitmachen. Ob Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong, Tai Chi, Flexibar-Training, Dehnungsübungen, Business-Boxing oder Atemtechniken zum Entspannen - da ist für jeden etwas dabei. Wir unterstützen Sie mit unserem Knowhow, qualifiziertem Personal und unseren Ideen.



› Carotis-Screening

ULTRASCHALLMESSUNG DER HALSSCHLAGADER

Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden.

In den meisten Fällen sind „verstopfte“ Blutgefäße, Thromben oder Hirnblutungen hierfür die Ursache. Besonders häufig betroffen ist hierbei die Halsschlagader (Arteria carotis).

Durch eine Untersuchung mit unserem portablen Ultraschallsystem sind Ablagerungen, sog. Plaques oder Beschädigungen der Gefäßinnenwände sowie Verdickungen der Gefäßwände schnell zu erkennen. Diese Untersuchung ist absolut schmerzfrei und kann von Experten einfach im Betrieb durchgeführt werden.

Eine besondere Risikogruppe sind Männer ab dem 55. Lebensjahr, vor allem wenn diese in Schichtsystemen arbeiten. Aber auch immer mehr Frauen erleiden einen Schlaganfall und benötigen im Überlebensfall lange Zeit zur Rehabilitation und zu einer evtl. Rückkehr ins Arbeitsleben.

Hier kann der Arbeitgeber einen wichtigen Beitrag zur Prävention leisten und in vielen Fällen langen Ausfallzeiten vorbeugen. Viele Mitarbeiter könnten diese Untersuchung zwar auch bei ihrem Hausarzt durchführen lassen, doch nur die wenigsten Kollegen nutzen diese Chance oder nehmen sich hierfür die Zeit. Damit ist das Carotis-Screening eines der am häufigsten eingesetzten Vorsorge-Angebote im Betrieb.

Ihre Mitarbeiter erhalten nach der Untersuchung eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung zur Verbesserung des Status quo oder zu weiterführenden Untersuchungen durch den Hausarzt oder Facharzt.



UMFANG: max. 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise,
ggf. zzgl. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Muskelfunktionstest mit Mobee-Fit

GESUNDHEITS-CHECK ZUR ERKENNUNG VON VERÄNDERUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES

Die Muskelfunktionsdiagnostik ist ein manuelles Muskeltestverfahren, das von unseren Sportphysiotherapeuten durchgeführt wird. Durch dieses Verfahren können u.a. Muskelverkürzungen, Muskellabschwächungen und Muskeldysbalancen festgestellt werden. Diese muskulären Veränderungen können zu Bewegungsstörungen und langfristig zu Schädigungen des Halte- und Bewegungsapparates (z.B. der Wirbelsäule) führen. Die Analyse des Bewegungsausmaßes erfolgt mittels Laser-Messung und wird via Bluetooth direkt an eine Software übertragen. Diese nimmt die Ergebnisse auf, wertet sie aus und stellt sie in Form anschaulicher Grafiken für den Mitarbeiter dar.

Innerhalb dieses Tests erfahren Ihre Mitarbeiter, ob muskuläre Veränderungen, z.B. durch langes Sitzen oder körperlich einseitige Belastungen vorliegen. Darüber hinaus erhalten sie ggf. Übungen zur Beseitigung von Einschränkungen und zur Verbesserung des aktuellen Status, die sie jeder Zeit und überall selbständig durchführen können.



UMFANG: max. 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Blutwerte-Check

MEDIZINISCHER TEST ZUR UNTERSUCHUNG UNTERSCHIEDLICHSTER BLUTWERTE ALS SOFORT-TESTING

Unsere Bluttests sind unkomplizierte und schnelle Testverfahren einer Vielzahl von Blutparametern mit einer kleinstmenge Blut aus der Fingerkuppe. Die unten aufgeführten Testprofile können wir direkt bei Ihnen vor Ort durchführen und auswerten.

WEITERE LEISTUNGEN WÄHREND DER CHECK-UPS SIND:

- Blutdruckmessung an beiden Extremitäten
- äußerliche Anamnese des Erscheinungsbildes auf Auffälligkeiten (z.B. Haut, Gangbild, Schmerzzeichen, usw.)
- individuelles medizinisches Beratungsgespräch

IHRE VORTEILE:

- schnelles Testing direkt bei Ihnen vor Ort
- sofortige Auswertung der Testergebnisse (Just in Time)
- persönliche Kurzanamnese & Beratungsgespräch
- keine Wartezeiten wie beim Haus- oder Facharzt
- herkömmliche betriebsärztliche Blutchecks können nur wenige dieser Werte direkt vor Ort auswerten
- ggf. professionelle Beratung zu weiterführender medizinische Behandlung
- auf Wunsch: anonyme Auswertung und Kurzbericht zu medizinischen Auffälligkeiten in der Belegschaft

TIPPS ZUM BLUTWERTE-CHECK

Unregelmäßigkeiten des Blutzuckerspiegels können z.B. Anzeichen für einen beginnenden Diabetes mellitus 2 sein. Erhöhte Cholesterinwerte können langfristig zu koronaren Herzkrankheiten sowie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Rechtzeitig erkannt, können hier z.B. schnelle medikamentöse Hilfe und ein gesunder Lebenswandel helfen. Ihre Mitarbeiter erhalten hierzu von unseren medizinischen und sportwissenschaftlichen Experten Rat und Tipps, was



UMFANG: 15 Minuten/ Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/ Stunde, Auswertung & Beratung, max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 998,00 EUR (zzgl. 19% MwSt., 1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station, ohne An- & Abreise, Übernachtung, zzgl. Mitarbeiter-Test-Kit), inkl. Transportkosten des mobilen Labors & sonstiges Verbrauchsmaterial)

› MEHR INFOS

sie verändern können, um langfristig gesund zu bleiben oder erhalten den Rat, sich mit für weiterführende Untersuchungen mit ihrem Haus- oder Facharzt in Verbindung zu setzen.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Ernährung) zur Verbesserung des Status quo.

BLUTFETTWERTE-PROFIL

Blutfettwerte-Profil für die Herz-Kreislauf-Gesundheit (6 Werte)

- GLU – Glukose – Blutzucker im Blutplasma – Hinweis auf Diabetes mellitus
- CHOL – Gesamt-Cholesterin – Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- TG – Triglyceride – Blutfettwerte
- HDL – HDL-Cholesterin – Blutfettwerte
- LDL – LDL-Cholesterin – Blutfettwerte

BIOCHEMIE-GESAMTPROFIL

Biochemie-Gesamtprofil, Test der wichtigsten Hauptblutwerte, inkl. Blutfettwerte (9 Werte)

- AST (= GOT) – Aspartat-Aminotransferase (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase) – Erhöhte Werte bei Erkrankungen der Leber, der Skelettmuskulatur, bei Herzinfarkt, Vergiftungen und akuter Blutunterversorgung
- LT – Leberwert
- GGT – Gamma Glutamyltransferase – Hinweis auf Leber-/Gallengangerkrankung
- GLU – Glukose – Blutzucker im Blutplasma – Hinweis auf Diabetes mellitus
- CREA – Kreatinin – Hoher Wert zeigt mögliche Nierenschädigung an
- CHOL – Gesamt-Cholesterin – Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- TG – Triglyceride – Blutfettwerte
- HDL – HDL-Cholesterin – Blutfettwerte
- LDL – LDL-Cholesterin – Blutfettwerte

ALL-ORGAN-PROFIL

All-Organ-Profil, Test der Funktionstüchtigkeit aller Hauptorgane (9 Werte)

- AST (= GOT) – Aspartat-Aminotransferase (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase) – Erhöhte Werte bei Erkrankungen der Leber, der Skelettmuskulatur, beim Herzinfarkt, bei Vergiftungen, akuter Blutunterversorgung
- ALT (= GPT) – Alanin-Aminotransferase (Glutamat-Pyruvat-Transaminase) – Erhöhte Werte deuten vor allem auf Lebererkrankungen hin
- ALP – Alkalische Phosphatase – Hinweis auf Erkrankungen des Skeletts, der Muskeln, der Leber, der Gallengänge, der Schilddrüse
- GGT – Gamma Glutamyltransferase – Hinweis auf Leber-/Gallengangerkrankung
- GLU – Glukose – Blutzucker im Blutplasma – Hinweis auf Diabetes mellitus
- CHOL – Gesamt-Cholesterin – Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- AMY – Alpha-Amylase – Wert ist bei einer Bauchspeicheldrüsenentzündung erhöht
- CREA – Kreatinin – Hoher Wert zeigt mögliche Nierenschädigung an
- BUN – Blood-Urea-Nitrogen (Harnstoff / Blutharnstoff-Stickstoff) – Hinweise auf Funktionsstörungen der Nieren

DIABETES-TEST

Langzeitblutzuckertest zum Testen des Diabetes mellitus Typ II – Risikos (1 Wert)

- HbA1c – Glyko-Hämoglobin A1c – Hinweis auf Diabetes mellitus

NIEREN- UND ELEKTROLYTE-PROFIL

Nieren- und ... Elektrolyteprofil, Funktionstest der Nieren (6 Werte)

- BUN – Blood-Urea-Nitrogen (Harnstoff / Blutharnstoff-Stickstoff) – Hinweise auf Funktionsstörungen der Nieren
- CREA – Kreatinin – Hoher Wert zeigt mögliche Nierenschädigung an
- Na = Natrium
- K = Kalium
- Cl = Chlorid
- GLU – Glukose – Blutzucker im Blutplasma – Hinweis auf Diabetes mellitus

LEBER-PROFIL

Leber-Profil, Funktionstest der Leber (9 Werte)

- AST (= GOT) – Aspartat-Aminotransferase (Glutamat-Oxalacetat-Transaminase) – Erhöhte Werte bei Erkrankungen der Leber, der Skelettmuskulatur, bei Herzinfarkt, Vergiftungen und akuter Blutunterversorgung
- ALT (= GPT) – Alanin-Aminotransferase (Glutamat-Pyruvat-Transaminase) – Erhöhte Werte deuten vor allem auf Lebererkrankungen hin
- ALP – Alkalische Phosphatase – Hinweis auf Erkrankungen des Skeletts, der Muskeln, der Leber, der Gallengänge, der Schilddrüse
- GGT – Gamma Glutamyltransferase – Hinweis auf Leber-/Gallengangerkrankung
- TBIL/ DBIL – totales Bilirubin (Gesamtbilirubin) – erhöht u. a. bei Folsäuremangel, Hepatitis, Leberzirrhose, Lebertumoren, Vergiftungen
- ALP – Alkalische Phosphatase – Hinweis auf Erkrankung des Skeletts, der Muskeln, der Leber, der Gallengänge, der Schilddrüse
- TP – Gesamteiweiß
- GLU – Glukose – Blutzucker im Blutplasma – Hinweis auf Diabetes mellitus

› ABI-Messung

ALARMSIGNAL FÜR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

Der Knöchel-Arm-Index (engl. ABI / Ankle Brachial Index) besitzt die größte Aussagekraft zur Vorhersage von Herzinfarkt, Schlaganfall und Mortalität. Das ABI-Messsystem ermittelt durch den Einsatz von 4 Blutdruckmanschetten an Armen und Beinen das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko einfacher, schneller und präziser als die bisher bekannte Ultraschall-Dopplermethode.

Die Messung mit dem ABI-System ist geeignet zur Früherkennung von arteriellen Verschlusskrankheiten und dauert nur wenige Minuten. Es hat eine hohe Sicherheit und eine hohe Akzeptanz unter den Patienten bzw. Mitarbeitern, da es einfach im betrieblichen Rahmen eingesetzt werden kann.

DIE AUSWERTUNG

Die verwendete Software berechnet präzise den ABI, den Blutdruck-Einzelwert an Armen und Beinen, die Blutdruck-Seitendifferenz sowie den Puls und gibt Hinweis auf eventuelle Herzrhythmusstörungen. Bei Auffälligkeiten werden die kritischen Werte farblich hervorgehoben.

DIE PULSWELLENGESCHWINDIGKEIT

Die Messung der Pulswellengeschwindigkeit (engl. PWV / Pulse Wave Velocity) ergänzt die Untersuchung durch das Ermitteln einer möglichen PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) und ist ein Maß für die arterielle Gefäßsteifigkeit.

Mit zunehmendem Alter sowie unter dem Einfluss weiterer Risikofaktoren kommt es zu einer Zunahme der Gefäßsteifigkeit. Die Entwicklung der arteriellen Bluthochdrucks im mittleren und fortgeschrittenen Lebensalter ist eng mit der Zunahme der arteriellen Gefäßsteifigkeit verknüpft.

Die Untersuchung der arteriellen Gefäßsteifigkeit liefert wertvolle Hinweise auf das Vorliegen von funktionellen Veränderungen der arteriellen Gefäßfunktion und kann somit z.B. das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder arterielle Verschlusskrankheiten bestimmen.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung zur Prävention.



UMFANG: ca. 15 min./ Messung & Beratung,
max. 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise,
ggf. zzgl. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› EMG-Rückentest

Die EMG-Diagnostik (Elektromyografie) misst Spannungspotenziale in der Muskulatur. Hierzu werden dem Mitarbeiter Dioden auf die Haut aufgeklebt, über die das Muskelspannungsniveau gemessen und ausgewertet werden kann. Über eine Software wird dem Probanden dann live am Laptop über eine grafische Darstellung gezeigt, ob seine Muskelspannung im Normalbereich oder z.B. erhöht ist. So führen Zwangshaltungen am PC-Bildschirm oder Telefon, aber auch erhöhter Stress häufig zu einem zu hohen Muskeltonus und damit oft zu schmerzhaften Verspannungen.

Wir zeigen dem Mitarbeiter in diesem Gesundheitscheck, wie er eine gesunde Haltung am Arbeitsplatz findet und wie sich diese direkt auf die Muskelspannung auswirkt. Darüber hinaus erhält er einfache Übungen, um verspannte Muskeln wieder zu entspannen und zu einer natürlichen Sitzhaltung zurück zu finden.

Darüber hinaus können aber auch einseitige und schwere körperliche Belastungen zu erhöhter Muskelspannung und nicht selten zu erhöhtem Verschleiß im Bewegungsapparat führen. Dieser ist in vielen Fällen mit Schmerzen verbunden. Mittels EMG-Diagnostik zeigen wir den Kollegen, wie positiv sich die richtige Haltung beim Heben und Tragen auf z.B. die stabilisierende Wirbelsäulenmuskulatur auswirkt und welche Auswirkungen eine falsche Haltung hat.

Über anschauliche und einfache grafische Darstellungen erhält der Mitarbeiter eine Auswertung und konkrete Handlungsempfehlungen für eine gesunde und strukturschonende Haltung am Arbeitsplatz.



UMFANG: ca. 20 min./ Messung & Beratung,
max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

Preis: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise, ggf. zzgl. Übernachtungskosten und Transportkosten

› MEHR INFOS

› Superfood

BIO, FAIRTRADE & SUPERFOOD – ALLES LÜGE ODER WAS?

1. SUPERFOOD – PLACEBO ODER WIRKUNGSVOLL?

- Was versteht man unter Superfood?
- Trendige Superfoods und ihre Wirkung
- Heimisches Superfood
- Ein kritischer Blick – Was sagt der Verbraucherschutz?

2. BIO – DEN PREIS WERT?

- Wann ist „bio“ eigentlich BIO?
- Das Bio-Siegel
- Durchblick im „Siegel-Dschungel“
- Vorteile und Nachteile von BIO
- Konventioneller Anbau & Ökologischer Anbau
- Kritische Bio-Studien
- Bio ist teurer...warum?

3. FAIRTRADE – WAS KOMMT AN?

- Stiftung Warentest über Fairtrade
- Mehr als 1000 Fairtrade-Produkte
- Fairtrade Standards
- Kontrolle durch die Zertifizierungsgesellschaft
- Fazit



DAUER:
60-90 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Das betriebliche Elterntraining

INHALTE

- Wie sich familiäre Sorgen auf die berufliche Leistungsqualität auswirken
- Vereinbarkeit von Erfolg im Beruf und Familienleben
- Gesundheitsaspekte in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen von Kindern
- Maslowsche Bedürfnispyramide
- 5 Säulen der Gesundheit in der Familie
- Hilfreiche Werte und Glaubenssätze
- Das Gesetz der Anziehung
- Erfolgreiche Kommunikationstechniken
- Effizientes Konfliktmanagement in der Familie
- Gesundheitsfördernde Rituale und Methoden

METHODEN

- Chaos
- Glückskekse
- Hier Stehe ich
- Stärke- und Werteprofile
- Das Adler-Prinzip
- Ich-Botschaften vs. Du-Botschaften

METAPHERN

- Des Grafen Bohnen
- Zwei Wölfe
- Der Wettlauf der Frösche
- Der Mann und sein Esel
- Adlerflügel

IMAGINATIONSTECHNIKEN IN DER FAMILIE

- Weg des Lebens
- Innere Uhr
- Familienkonferenz
- Methode 3



DAUER:
60-90 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS



GESUNDHEITSCHECKS

› Cardio-Scan

4-KANAL-EKG ZUM ERKENNEN VON HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Der Cardio-Scan ist ein Herz-Kreislauf-Screening mittels 4-Kanal-EKG. Ihre Mitarbeiter bekommen 4 Dioden an Armen und Beinen angeschlossen und können an einem Bildschirm live die Aufzeichnung ihres Ruhe-EKG's verfolgen. Unsere Kardiologen werten dann das Ergebnis des Herz-Kreislauf-Tests mit dem Mitarbeiter aus und können ihm sagen, ob Anzeichen für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bestehen. Darüber hinaus wird auf Anzeichen arterieller Verschlusskrankheiten in Armen und Beinen untersucht. Während des fünfzehnminütigen Tests finden Kurzanamnese und Beratung zu Risikofaktoren statt, sodass Ihre Mitarbeiter auch individuelle Fragen stellen können.



UMFANG: 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter / Tag

PREIS: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise
und ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Venendiagnostik

GESUNDHEITSCHECK ZUR KRAMPFADER-FRÜHERKENNUNG

Bei der Venendiagnostik werden die großen Blutgefäße in den Beinen durch ein transportables Ultraschallgerät untersucht. Hier können Neigungen und Anzeichen von Krampfadern erkannt werden. Gerade Frauen neigen zu Krampfadern. Dies hängt häufig mit einer allgemeinen Bindegewebschwäche zusammen. Aber auch Männer sollten diesen Test zur rechtzeitigen Erkennung von Krampfadern und Besenreißern nutzen, um Maßnahmen zur Verzögerung der Entwicklung ergreifen zu können. Die Venendiagnostik ist absolut schmerzfrei und kann direkt in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden, z.B. auf einem Gesundheitstag. Darüber hinaus erhalten Ihre Mitarbeiter ärztliche Tipps zur Vermeidung bzw. Verzögerung von Krampfaderbildung.



VARIANTE A: INFRAROT-MESSUNG

Mit der Lichtreflexionsrheographie (LRR) wird die Funktionsfähigkeit der Venenklappen überprüft. Sie benötigen hierzu keinen separaten Raum, da der Mitarbeiter nur die Schuhe und Strümpfe ausziehen muss. Eine phlebologische Assistentin informiert und berät während der Messung zu Venenleiden, Prävention und moderne Untersuchungs- und Behandlungsmethoden.

UMFANG: 6 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1249,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

VARIANTE B: ULTRASCHALLMESSUNG

Beim ärztlichen Venen-Check-Up mit dem Ultraschall-Doppler-Verfahren werden Blutströmungsgeschwindigkeit- und richtung überprüft. Der Mitarbeiter erhält einen Befundbericht nach Hause geschickt und auf Wunsch erhält das Unternehmen eine anonyme statistische Auswertung über die Anzahl auffälliger Befunde. Auf Wunsch kann die Terminvergabe hier im 20-Minuten-Takt erfolgen, so dass neben dem Venen-Check-Up ein Arztgespräch stattfindet, um den Teilnehmer individuell zu beraten und Fragen zu klären.

UMFANG: max. 3-6 Mitarbeiter/ Stunde,
21-42 Mitarbeiter/ Tag

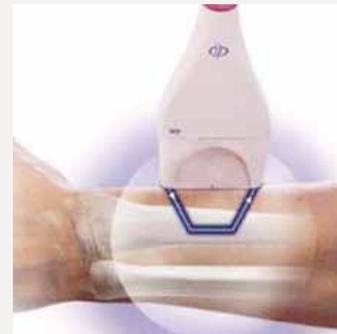
PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Knochendichtemessung

ULTRASCHALL-GESUNDHEITS-CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG VON OSTEOPOROSE

Die Knochendichtemessung ermöglicht es, via Ultraschall die Zusammensetzung der Knochenstruktur schnell und nicht-invasiv zu messen. Dies ist besonders wichtig für Frauen ab dem 50. Lebensjahr, da aufgrund der hormonellen Umstellung oft eine Neigung zur Entwicklung einer Osteoporose besteht. Aber auch immer mehr Männer entwickeln durch Fehlernährung Osteoporose. Zusätzlich zu diesem Knochendichte-Check erhalten Ihre Mitarbeiter eine ärztliche Beratung, z.B. mit Sport- und Ernährungstipps zur Vermeidung von Osteoporose.



UMFANG: 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Körperzusammensetzungstest

KÖRPERSTATUSANALYSE VIA BIO-IMPEDANZMESSUNG ODER FUTREX-ANALYSE

Die BIA-Messung ist eine Analyse der Körperzusammensetzung. Dabei werden vier Dioden an Handrücken und Fußrücken angeschlossen und durch einen nichtspürbaren Leichtstrom Aussagen über den jeweiligen Muskelanteil, Fettanteil, das Wasser im Körper und die Magermasse getroffen. Diese Werte erhält der Mitarbeiter dann grafisch dargestellt zusammen mit Tipps zur Verbesserung bestimmter Parameter von unseren sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Experten. Ein erhöhter Körperfettanteil gilt als Risikofaktor und kann Bestandteil eines Metabolischen Syndroms sein. Zu wenig Wasser im Körper kann langfristig z.B. zu Verdauungsstörungen und vorzeitiger Hautalterung führen. Zivilisationskrankheiten können somit frühzeitig erkannt und angemessen behandelt werden.



UMFANG: 15 Minuten/ Mitarbeiter, 4 Mitarbeiter/ Stunde,
Auswertung & Beratung, max. 28 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Back-Check – Rückentest

Der Back Check ist ein apparativer Test, mit dessen Unterstützung Muskelabschwächungen und Muskeldysbalancen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates gemessen werden können. Diese Muskeldysbalancen können Ursache von Verspannungen, Fehlhaltungen oder Haltungsschwächen sein. Diese können mittel- bis langfristig zu Beschwerden führen, z.B. Schmerzen durch Arthrose in Gelenken, im Schulter-Nacken-Bereich oder zu Bandscheibenvorfällen. Die Tests werden von Dipl. Sportwissenschaftlern oder staatlich geprüften Sportphysiotherapeuten bei Ihnen direkt vor Ort durchgeführt und zusammen mit dem Mitarbeiter ausgewertet. Der Mitarbeiter erhält anschließend eine schriftliche Auswertung seiner Ergebnisse und eine persönliche Kurzberatung sowie eine individuelle Trainingsplanung zum Ausgleich seiner Dysbalancen.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.



UMFANG: 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 28 Mitarbeiter / Tag

PREIS: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Augenscreening

SCREENING DER AUGENFUNKTIONEN ZUR
VERBESSERUNG DER SEHFÄHIGKEIT

Unsere Sehfähigkeit wird gerade durch die Bildschirmarbeit stark beeinträchtigt und lässt in vielen Fällen sogar sehr schnell nach. Folgen hiervon sind oft Kopfschmerzen, Augenermüdung und Konzentrations-schwierigkeiten. Unser Augenscreening testet die Beweglichkeit und Fixierungsfähigkeit Ihrer Augen. Wir untersuchen, ob und ggf. wie stark die Anpassungsfähigkeit an Nähe und Ferne gegeben ist und ob eines der beiden Augen stärker arbeitet als das andere. Anschließend erhalten Sie von einem Augenspezialisten für Visualtraining Übungen für zu Hause und das Büro zum selbstständigen Training und zur Verbesserung Ihrer Sehfähigkeit.

INHALTE: Augenbeweglichkeit und Fixation, Anpassung an Nähe und Ferne, Beidäugigkeit und Augendominanz

WICHTIG: Dieses Angebot ersetzt keine G37-Augenuntersuchung im Rahmen der allgemeinen Vorsorgeuntersuchung



UMFANG: 4 Mitarbeiter / Stunde,
max. 32 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
ggf. zzgl. An- & Abreise, Übernachtung)

› MEHR INFOS

› Die Vibrationsplattform

DAS VIBRATIONSTRAINING ZUM AUFBAU DER TIEFEN RÜCKENMUSKULATUR & ZUR ENTSPANNUNGSFÖRDERUNG

Die Vibrationstrainingsplattform wird seit über 15 Jahren in der Trainingstherapie und im Leistungssport eingesetzt. Durch kleinste Wippbewegungen wird der Körper in Vibration versetzt. Diese reichen bis in die Tiefenmuskulatur und können entweder entspannend oder anspannend wirken. Je nachdem, ob Ihre Mitarbeiter Muskelverspannungen eher abbauen oder zu schwache Muskulatur kräftigen möchten: Auf Ihrem Gesundheitstag können sich Ihre Mitarbeiter von einem Gesundheitsexperten beraten lassen und ihr Programm selbst zusammenstellen. Das Vibrationstrainingsystem wird in den letzten Jahren auch immer stärker in Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt. Es zeigt bereits innerhalb von 5-10 Minuten Wirkung und kann somit leicht eingeplant werden, z.B. in die Arbeitspausen. Im Rahmen Ihres Gesundheitstages können Sie Ihren Mitarbeitern eine kleine Kostprobe dieses effizienten Trainings geben.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde, inkl. Trainings-Beratung, max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Stresstest via HRV-Biofeedback

GESUNDHEITSCHECK ZUR ERMITTLUNG DES STRESS-LEVELS VIA HRV-BIOFEEDBACK

Dieser Gesundheitscheck macht es möglich, das aktuelle Stress-Level zu ermitteln. Durch den Einsatz eines HRV-Biofeedback-Tools wird das aktuelle Stress-Level des Mitarbeiters visualisiert. Ist der Mitarbeiter aktuell gestresst, so leuchtet das Tool rot. Ist er hingegen entspannt, so leuchtet es grün. Durch den Einsatz ganz einfacher Entspannungsverfahren erfährt die Testperson anschließend, wie sie sich selbst aus einem Anspannungszustand in einen Entspannungszustand bringen kann. Bereits während dieser Entspannungsmethoden sehen die Mitarbeiter, wie sich die Färbung des HRV-Biofeedback-Tools verändert. Sie erfahren somit auf sehr anschauliche Art und Weise, dass man selbst einen maßgeblichen Einfluss auf das Stress-Level hat und diesen selbst regulieren kann.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde, max. 24 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Der Koordinationstest

DER KOORDINATIONSTEST ZEIGT SEHR ANSCHAULICH DEN STATUS QUO DES INTRA-MUSKULÄREN ZUSAMMENSPIELS & DAMIT DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Dieser Test zeigt, wie gut trainiert die intramuskuläre Koordinationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ist. Durch vieles Sitzen, einseitige Belastungen sowie das permanente Laufen in Schuhen auf einem festen Untergrund verlieren besonders unsere Fuß- und Beinmuskulatur die Fähigkeit des Zusammenspiels der einzelnen Muskeln. Häufig sind Senk-, Spreiz- und Plattfüße die Folgen. Hier kann ein gezieltes und kurzes Training helfen. Noch viel stärker profitiert jedoch der Rücken, insbesondere die Wirbelsäule vom Koordinationstraining auf beweglichem Untergrund. Diese Methode wird bereits seit vielen Jahren bei Rückenbeschwerden in der Trainingstherapie mit großem Erfolg eingesetzt. Mit unserem Test erhalten Ihre Mitarbeiter einen Status Quo ihrer Koordinationsfähigkeit, eine Beratung von einem unserer Gesundheitsexperten sowie einen Übungsplan mit kurzen und effektiven Übungen für zu Hause, um die Koordinationsfähigkeit und damit die Rückengesundheit zu verbessern.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde,
inkl. Trainings-Beratung, max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.898,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung
der Station, inkl. An- & Abreise, ggf. Übernachtung
und Transportkosten

› MEHR INFOS

› Fahrrad-Ergometrie

SUBMAXIMALER BELASTUNGSTEST AUF DEM FAHRRAD-ERGOMETER ZUR ERKENNUNG VON HERZ-KREISLAUF-SCHWÄCHEN

Die Fahrrad-Ergometrie ist ein Testverfahren des Herz-Kreislauf-Systems. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System Ihrer Mitarbeiter leicht belastet und gemessen, wie sich Puls und Blutdruck während der Belastung verhalten. Bewegungsmangel und Fehlernährung stellen ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System dar und können zur Verschlechterung der Grundlagen-Fitness führen. Durch die Auswertung der ermittelten Daten können Anzeichen für zukünftige Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ermittelt werden. Darüber hinaus erhalten Ihre Mitarbeiter von unseren Kardiologen und Sportwissenschaftlern wertvolle Tipps, wie sie etwas für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit tun können.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise, ggf. zzgl.
Übernachtungskosten und Transportkosten

› MEHR INFOS

› Laktat-Leistungsdiagnostik

LAKTAT-AUSDAUERTEST ZUR ERMITTLUNG DER AKTUELLEN AUSDAUERFÄHIGKEIT

Die Leistungsdiagnostik ist ein Testverfahren mit Hilfe von Laktatwerten. Grundlage hierfür ist die „Übersäuerung“ des Körpers bei extensivem und intensivem Herz-Kreislauf-Training. Durch die Entnahme eines Blutropfens vom Ohrläppchen kann in konstanten Intervallen der Laktatwert bestimmt und ausgewertet werden. Durch diesen Test lassen sich sehr genaue Aussagen über die konditionelle Fitness einer Person treffen. Zusätzlich dienen die Werte als Grundlage für eine Trainingsempfehlung für die untersuchte Person. Ihre Mitarbeiter erhalten mit diesem Gesundheitscheck eine Auswertung ihres aktuellen Fitness-Zustandes und gleichzeitig ganz individuell für sie entwickelte Puls-Trainingswerte, mit denen sie zukünftig ihr Training besser und gesundheitsförderlicher steuern können. Solche Tests erhalten sonst nur Profi-Sportler wie z.B. Fußballer, Langläufer oder Radsportler. Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte, ggf. zzgl. 1 Assistenz (abhängig von der Teilnehmeranzahl), inkl. Transportkosten, zzgl. An- & Abreise und ggf. zzgl. Übernachtung

› MEHR INFOS

› MediMouse-Rückentest

GESUNDHEITSCHECK ZUM ERKENNEN VON WIRBELSÄULEN-FEHLSTELLUNGEN UND MUSKELDYSBALANCEN

Das Wirbelsäulen-Screening mit der MediMouse ist ein schnelles und einfaches Testverfahren, welches die Krümmung der Wirbelsäule messen kann und somit Abweichungen anschaulich abgebildet werden können. Extreme Abweichungen der Wirbelsäulenkrümmung von den Normwerten können durch muskuläre Dysbalancen oder Abschwächungen der Muskulatur bedingt sein. Langes Sitzen oder einseitige bzw. schwere körperliche Belastungen können diese verursachen. Folgen sind Fehlhaltungen sowie Haltungsschwächen bis hin zu Bandscheibenvorfällen. Einer Wirbelsäulenfehlstellung kann in vielen Fällen durch ein gezieltes Bewegungsprogramm entgegengewirkt werden. Ihre Mitarbeiter erhalten eine grafische Abbildung ihrer Wirbelsäule und eine professionelle Beratung durch sportwissenschaftliche und sportmedizinische Experten. Darüber hinaus erhalten sie Übungen für ein Training zu Hause oder unterwegs, die sie einfach und ohne Hilfsmittel selbständig durchführen können.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.898,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Das Haut-Screening

TEST ZUR FRÜHERKENNUNG VON HAUTVERÄNDERUNGEN – EFFIZIENTE METHODE DER HAUTKREBSERKENNUNG

Hautkrebs-Screenings dienen der Früherkennung von Hautveränderungen und sind somit eine effiziente Methode der Hautkrebserkennung im Unternehmen. Hautkrebs ist eine der am stärksten zunehmenden Krebserkrankungen in Deutschland. Dabei kann diese Krebsart sehr schnell und einfach von Fachärzten erkannt werden. Rechtzeitig diagnostiziert, ist die Behandlung und ggf. Therapie dann mit sehr großen Heilungschancen verbunden. Aus diesem Grund sind frühzeitige und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig, z.B. 1x im Jahr.

UNSER ANGEBOT ENTHÄLT FOLGENDE UNTERSUCHUNGEN:

1. Ermittlung des Hautstatus
2. Kontrolle auf bakterielle, Virus- und Pilzkrankungen
3. Kontrolle auf bösartige Veränderungen & Vorstufen von Hautkrebs
4. Kontrolle gutartiger nichtentzündlicher Hautveränderungen
5. Kontrolle entzündlicher Hautveränderungen
6. Prüfen evtl. Gefäßveränderungen der Haut
7. im Bedarfsfall Weiterbehandlung durch ansässige Hautfachärzte
8. auf Wunsch: Anonymisierte Kurzstatistik für den Betrieb

Leider kommen dem nur wenige Mitarbeiter nach. Sie als betriebliche Gesundheitsmanager können mit dem Haut-Screening Leben retten. Durch eine kurze Untersuchung der Haut auf Veränderungen (auch auf andere Erkrankungen, z.B. Allergien, Flechten, Hautpilze) können evtl. Veränderungen erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Hier verweisen wir dann auf einen Facharzt in der Nähe zum genauen Abklären. In den meisten Fällen gibt es jedoch keine Befunde und Ihre Kollegen können mit einem guten Gefühl und der Sicherheit, dass alles in Ordnung ist, wieder zurück an den Arbeitsplatz gehen.



UMFANG: 15min./ Mitarbeiter,
max. 4 Mitarbeiter/ Stunde, max. 32 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1998,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Dermatologe/in zur Betreuung der Station, inkl.
An- & Abreise und Transportkosten,

WICHTIG: separater Raum + Liege +
Desinfektionsmittel vor Ort notwendig

BUCHUNGSFRIST: min. 6 Wochen
vor Durchführungstermin

STORNIERUNGSFRIST: bis max. 6 Wochen
vor Durchführung

› MEHR INFOS

› Body-Age-Check

Das Testsystem greift das Thema „biologisches Alter“ auf, welches je nach Fitnesszustand deutlich vom jeweiligen (chronologischen) Lebensalter abweichen kann. Die Bestimmung des „BodyAge“ erfolgt mit Hilfe einer Abfolge von wissenschaftlich abgesicherten Standardtests. Auf Basis von zu ermittelnden Körperdaten (BMI, Körperfett, Blutdruck) sowie Tests zu Ausdauer, Kraft und Flexibilität wird das „BodyAge“ ermittelt. Es zeigt auf, welches Körperalter durch einen gesunden Lebensstil erreicht werden kann. Hierzu erhält der Mitarbeiter konkrete Tipps und gezielte Trainingsempfehlungen zur Optimierung seines „BodyAge“.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 24 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung
der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl.
An- & Abreise und Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Die Schnelltests für zu Hause

MIT UNSEREN SCHNELLTESTS GEBEN SIE IHREN MITARBEITERN DIE MÖGLICHKEIT GANZ NIEDRIGSCHWELIG UND OHNE ZUSÄTZLICHEN AUFWAND VORSORGE ZU BETREIBEN.

Wir bieten Ihnen zu folgenden Erkrankungen bzw. Testsituationen schnelle Testmöglichkeiten an: Diabetes, Darmkrebs, Lebertest, Nierentest, Test zur Menopause, Schwangerschaftstests, Ovulationstests oder Schnelltests für Harnwegsinfektionen. Die Tests verteilen Sie einfach an Ihre Mitarbeiter, z.B. im Rahmen von Gesundheitstagen. Diese können sie selbst zu Hause ausprobieren. Sollte es ein auffälliges Ergebnis geben, so kann der Mitarbeiter anschließend seinen Hausarzt oder einen Facharzt aufsuchen, um dieses näher abklären zu lassen. Mit unseren Schnelltests erreichen Sie eine Zielgruppe, die durchaus bereit ist Vorsorge zu betreiben, aber z.B. aufgrund von Zeitmangel nicht dazu kommt oder sich dafür nicht die Zeit nimmt. Vorsorgeuntersuchungen wie die Darmkrebsfrüherkennung können Leben retten. Nutzen Sie diese einfache Möglichkeit im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



UMFANG & PREIS: je nach Test-Varinate –
fordern Sie hierzu bei uns ein unverbindliches
Angebot an

› MEHR INFOS

› Lungenfunktionscheck – Wie fit ist Ihre Lunge?

Die Früherkennung, Aufklärung und Vorbeugung von Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronischer Bronchitis COPD und anderen schweren Atemwegserkrankungen helfen, Gesundheitsrisiken zu vermeiden, die Lebensqualität zu verbessern und die Lebensgewohnheiten positiv zu verändern. Starke Atemnot, keuchen, schnaufen, trockener und verschleimter Husten können bereits auf eine chronische Atemwegserkrankung hinweisen.

Auslöser und mitverantwortlich für die Entstehung von Atemwegserkrankungen sind unter anderem Schadstoffe in der Luft und am Arbeitsplatz wie Gase, Dämpfe, Rauch und Staub. Das Rauchen ist ursächlich für die chronischer Bronchitis COPD verantwortlich. Ebenso spielen Viren und Bakterien, genetische Faktoren, Allergene (Asthma) und Übergewicht eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Atemwegserkrankungen. Veränderungen am Lungengewebe sind irreversibel, was sich besonders dann fatal auswirkt, wenn die Diagnose einer chronisch obstruktiven Atemwegserkrankung zu spät gestellt wird.

Eine Lungenfunktionsprüfung mit kurzer Besprechung und Dokumentation der ermittelten Messwerte sowie Informationsmaterial über Atemwegserkrankungen, Rauchen aber auch zum Thema Nichtraucher werden, wirken nicht nur nachhaltiger, sie lösen auch schneller Bewusstseins- und Verhaltensänderungen aus. Gemessen werden bei einer solchen Lungenfunktionsprüfung standardisierte Parameter, die einen klaren Rückschluss auf den aktuellen Zustand des Organs liefern. Dazu gehören beispielsweise die sogenannte Vitalkapazität, VC, die forcierte Vitalkapazität, FVC und andere Standardparameter wie FEV1, PEF oder SpO2. Ein eingeschränktes Lungenvolumen kann so frühzeitig erkannt und rechtzeitig behandelt werden. Hier verweisen wir dann auf einen Facharzt in der Nähe zur genaueren Abklärung.

Direkt im Unternehmen werden Ihre Mitarbeiter von einer erfahrenen Lungenfunktionsassistentin mittels Lungenfunktionsprüfung getestet, beraten und sensibilisiert. Durch eine genaue Terminplanung können auf diese Weise innerhalb kürzester Zeit überdurchschnittlich viele Beschäftigte erreicht werden und vom Gesundheitstag profitieren, ohne den eigentlichen Betriebsablauf zu stören.



UMFANG: max 6 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und
Übernachungskosten

› MEHR INFOS

› Ruhe-EKG

Die Elektrokardiografie, kurz EKG, gehört zu den wichtigsten Untersuchungsmethoden der inneren Medizin. Sie stellt die elektrischen Vorgänge im Herzmuskel mit Hilfe einer 12-Kanal-Ableitung grafisch dar und ermöglicht dem Untersucher vielfältige Rückschlüsse auf die Herzfunktion wie z.B. Herzdurchblutungsstörungen, Hinweis auf Herzinfarkt, Veränderung des Herzmuskels oder Herzbeutels durch Entzündungen oder eine verschleppte Grippe. Wir führen die Untersuchungen direkt bei Ihnen im Betrieb durch.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.

WIE WIRD EIN EKG DURCHGEFÜHRT?

Vor jeder Elektrokardiografie klärt der Untersucher, ob der Mitarbeiter Medikamente einnimmt und ob er unter Grunderkrankungen leidet, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems. Beides kann das Untersuchungsergebnis beeinflussen. Das normale Ruhe-EKG wird im Liegen durchgeführt. Dabei werden in der Regel Elektroden am Körper angebracht (Brustkorb, Innenseite Handgelenk, Innenseite Fußknöchel). Nach dem Schreiben des EKG folgt dann die Auswertung des Elektrokardiogramms.

WELCHES RISIKO BRINGT DIESE UNTERSUCHUNG MIT SICH UND WAS IST ZU BEACHTEN?

Diese Untersuchung ist für den Mitarbeiter völlig risikolos.

VORTEILE FÜR DEN ARBEITNEHMER

Die Schwelle zum Haus- oder Facharzt zu gehen, ist durch eine EKG-Messung im Betrieb deutlich niedriger. Der Mitarbeiter erfährt evtl. Auffälligkeiten und erhält eine professionelle Beratung zu Vorsorgemaßnahmen durch Experten. Darüber hinaus erspart ein Screening im Unternehmen oft lange Anfahrtswege und Wartezeiten.



UMFANG: ca. 10 Minuten Messung + 10 Minuten individuelle Beratung, max. 3 Mitarbeiter/ Stunde, max. 21 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise, ggf. zzgl. Übernachtungskosten und Transportkosten

› MEHR INFOS

VORTEILE FÜR DEN ARBEITGEBER

Frühzeitiges Erkennen von Kollegen mit einem erhöhten Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zum Schutz seiner Arbeitnehmer und ggf. Vermeidung längerer Fehlzeiten durch schwerwiegende oder chronische Erkrankungen.

› Immunsystemtest

MESSUNG FREIER RADIKALE ZUR ERMITTLUNG DES BIOMEDIZINISCHEN STRESS-LEVELS

Freie Radikale befinden sich in jedem Körper. Doch durch Umweltbelastungen wie Luftverschmutzung, Rauchen und psychischem Stress kann es zu einem enormen Anstieg der freien Radikale im Körper kommen. Langfristig kann dieser Anstieg zur Schwächung des Immunsystems und zu chronischen Erkrankungen führen. Ein zu hoher Anteil an freien Radikalen im Körper steht darüber hinaus im Verdacht Krebskrankungen zu verursachen. Der Test ist schnell und unkompliziert über eine kurze Blutabnahme an der Fingerkuppe durchzuführen. Anschließend werden die Blutwerte in einem mobilen Labor ausgewertet und die Ergebnisse mit den Mitarbeitern besprochen. Ihre Mitarbeiter erhalten von unseren Ärzten und Sportmedizinerinnen eine grafische Auswertung des Tests und individuelle Empfehlungen, wie sie durch eine gesunde Ernährung und eine aktive Lebensführung die Anteile der freien Radikale im Körper senken und damit ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität langfristig erhalten können.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde Blutabnahme, zzgl. 4 Mitarbeiter/ Stunde Auswertung & Beratung, max. 20 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.698,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), 1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung der Station, inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und Übernachtungskosten

› MEHR INFOS



IMPULS-VORTRÄGE

› Brainfood

NATÜRLICHES DOPING FÜR'S GEHIRN

1. Du bist, was Du isst - Die Grundbausteine des Körpers
2. Meine Tagesform - Die Leistungskurve im Verlauf des Tages
3. Trinken - Damit Sie spritzig im Kopf bleiben
 - Die Gesundesten Getränke
 - Die ungesundesten Getränke
 - Falsche Muntermacher – Zur Wirkung von Kaffee, Tee & Energy-Drinks
4. Glyxx-Momente - Was ist der glykämische Index?
5. Die Büro-Verführer - Gummibärchen & Schokolade
6. Natürliches Doping durch diese Brainfood-Lebensmittel
7. Wann was essen - Das richtige Essen zur richtigen Zeit
8. Nahrungsergänzungsmittel - Bringt das was?
9. Lebensmittelunverträglichkeiten



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Iss dich fit

BASIS UND GEHEIMTIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Du bist, was Du isst – Birne oder Burger? – Die aktuelle Ernährungspyramide
2. Der Flüssigkeitshaushalt – Trinken, trinken, trinken
3. Die größten Ernährungssünden
4. Leistung und Ernährung – Warum falsches Essen lahm macht
5. Die Fitmacher – Iss dich fit!
6. Gesunde Ernährung für den Arbeitsalltag
7. Ernährungszusammensetzung und Wertigkeit
8. Die 3 Geheimtipps der Fitmach-Ernährung



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Stay fit impuls

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

1. Prinzip „Selbstverantwortung“ – Gesunderhaltung kann uns keiner abnehmen
2. Gesundheit fördern statt Krankheit vermeiden
3. Lebensretter – Vorsorgeuntersuchungen
4. Die 10 Tipps für ein langes & gesundes Leben
 - Bewegung ist die beste Medizin – Das Workout für überall & zu jederzeit
 - Flüssigkeit – So läuft's
 - Pilze – Die Ernährungswunder
 - Kräuter – Die Priese Extra-Gesundheit
 - Nüsse – Die Wunderpakete
 - Fisch & Geflügel statt Rind & Schwein
 - Entspann Dich – Autogenes Training & Yoga
 - Sauna & Wechselduschen gegen Grippe & Co.
 - Gesund schlafen – Tipps zum Ein- & Durchschlafen
5. Zähme Deinen inneren Schweinehund – Gute Vorsätze erfolgreich umsetzen



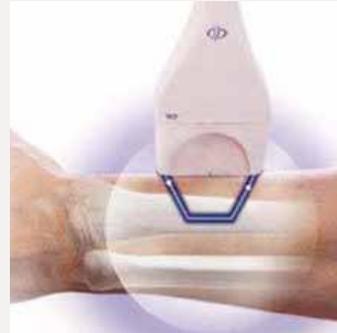
DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› OsteoFit

DAS PROGRAMM ZUR OSTEOPOROSE-PROPHYLAXE

1. Von Mitarbeitern & Astronauten – Was haben diese gemeinsam?
2. Osteoporose bei Frauen und Männern – Was passiert im Knochen?
3. Mangelernährung
4. Ernährungssünden
5. Die richtigen Mineralstoffe & Vitamine gegen Osteoporose
6. Die Wirkung des Sonnenlichts
7. Richtig bewegen zur Osteoporose-Prophylaxe
8. Druck und Zug – Das Grundprinzip der Trainingstherapie
9. OsteoFit-Sportarten – Das Training hält Sie und Ihre Knochen fit



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Hallo Schweinehund!

SO SETZEN SIE VORSÄTZE ERFOLGREICH UM

1. Die guten Vorsätze
2. Prof. Dr. Schweinehund – Der studierte Ökonom
3. Die 7 Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
4. Verhaltensänderung im Gehirn
5. Die Schweinehund-Fallen
6. Disziplintage & Schweinehundtage
7. Die 10 Grundregeln der erfolgreichen Verhaltensänderung
8. Aller Anfang ist schwer – Mein 1. Schritt



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Fit@Night Impuls

TIPPS & TRICKS FÜR SCHICHTARBEITER

1. Das Schichtarbeiter-Syndrom
2. Schlaf und Schichtarbeit
3. Gesunde Ernährung in der Schichtarbeit –
Was sollten Sie wann essen?
4. Praxisübung: Techniken und Methoden zur
Verbesserung des Schlafes
 - Progressive Muskelrelaxation oder
 - „Der Fuß-Stopp“ – Autogenes Training zum Einschlafen
 - Schlaf-Förder-Workout (10 min-Bewegungsprogramm)



DAUER:
60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Bewegung ist die beste Medizin

DESHALB HALTEN BEWEGUNG & SPORT GESUND

1. Bewegungsmangel und seine Folgen –
Das Grundproblem des modernen Alltags
2. Das kann Sport und Bewegung für Dich tun
 - Medizinische Wirkungen
 - Psychische Wirkungen
 - Soziale Wirkungen
3. Die gesunde Dosis Sport & Bewegung
4. Alltagsbewegung - Reicht das?
5. So planen Sie mehr Bewegung & Sport
realistisch in Ihre Woche ein



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Fit for competition

DIE RICHTIGE VORBEREITUNG FÜR IHREN LAUFWETTKAMPF

1. Aller Anfang ist schwer! – Gesundheitspsychologische Hintergründe der Verhaltensänderung
2. Die Phasen der gesundheitsorientierten Verhaltensänderung
3. Arten Leistungsdiagnostik – So ermitteln Sie Ihren Ausgangspunkt
4. Warum laufen so gesund ist – Gesundheitsförderliche Aspekte des Ausdauersports
5. Körperliche Anpassungsprozesse beim Laufen
6. Mein Trainingsplan – So planen Sie Ihre Trainingseinheiten
7. 5km – 10km – 21,1km – 42,2 km – Ziele realistisch setzen
8. Am Anfang war der 1. Schritt



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Gesund Führen Impuls

DIE 6 HAUPTFAKTOREN GESUNDER FÜHRUNG

1. Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit
2. Handlungsbedarf als Führungskraft? – Signale der Überforderung beim Mitarbeiter erkennen
3. Was ist ein gesunder Führungsstil? – Die 6 Hauptfaktoren für gesunde Führung

So schaffen Sie...

- Sicherheit
- Wertschätzung
- Adäquate Belastung
- Sog statt Druck
- Handlungsspielräume
- Soziales Betriebsklima



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Work-Life-Balance Impuls

BLEIB FIT FÜR'S LEBEN

1. Work-Life-unbalanced
2. Praxisübung: Meine Werte – Was ist mir wirklich wichtig?
3. Prioritätenmanagement – Das Richtige zur richtigen Zeit.
 - Prioritäten erkennen und flexibel reagieren können
 - Energiefresser erkennen und minimieren
 - Tankstellen identifizieren und pflegen
4. Digitales E-Fasten: Einfach mal abschalten –
Gesundes Stressmanagement
5. Meine Gesundheit – Die 3 Säulen der Gesundheitsförderung
 - Prinzip „Selbstverantwortung“ – Das kann mir keiner abnehmen
 - Bewegung ist die beste Medizin
 - Leistungsstark durch eine ausgewogene Ernährung
 - Mit Stress gesund umgehen
6. Praxisübung: Stress achtsam wegatmen –
Die Business-Meditation



DAUER:
60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Burnout-Prophylaxe Impuls

ERKENNEN UND VERMEIDUNG VON BURNOUT
UND PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

1. Was ist Burnout? – Krankheit oder Einbildung?
2. Die schleichende Dauererschöpfung –
Das 12-Phasen-Modell des Burnouts
3. Ursachen und Folgen des Burnout-Syndroms
kennen und erkennen
4. Hilfe zur Selbsthilfe –
Möglichkeiten und Grenzen der Burnout-Vermeidung
5. Dauerstress als Burnout-Ursache –
Erfolgreiches Coping zum Stressabbau
6. Der Hochleistungsmitarbeiter –
Das Belastungs-Regenerations-Modell



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Willkommen zurück! – Impuls

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)

1. Allgemeine Hintergründe & Ursprung des BEM
2. BEM als Säule der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)
3. Arbeitsrechtliche Aspekte des BEM
 - Gesetzliche Grundlage – § 84 Abs. 1 & 2 SGB IX
 - Ziele des BEM
 - Krankheitsbedingte Kündigung & BEM
 - Datenschutz, Datenspeicherung & Datenweitergabe
4. Prävention/ Rehabilitation/ Integration
5. Abgrenzung zu Krankenrückkehrgesprächen
6. Ablauf & Umsetzung der Regelung im Unternehmen



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Schlaganfall- & Herzinfarkt-Prävention

KARDIOVASKULÄREN ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

1. Die Entwicklung von Schlaganfall und Herzinfarkt
2. Die größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
3. Die wichtigsten Schutzfaktoren
 - Ernährung – Sich essend schützen
 - Bewegung ist die beste Prävention
 - Stressmanagement gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
4. Der erste Schritt – Heute mit der Veränderung beginnen



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Kids-Emergency

NOTFÄLLE BEI BABIES UND KLEINKINDERN

1. Die häufigsten Unfälle & Notfälle bei Kindern und Babies
2. Notfallprävention – Notfälle vermeiden
3. Notfallreaktion – So reagieren Sie bei Kindern und Babies in Notfällen richtig
 - Wespen und Bienenstiche
 - Erstickungsgefahr bei verschluckten Fremdkörpern
 - Verbrennungen & Verbrühungen
 - Vergiftungen
 - Bewusstlosigkeit
 - Offene Blutungen



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› „Wenn Eltern älter werden ...“

WIE ICH ALTERSSPEZIFISCHE VERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND MIT IHNEN UMGEHEN KANN

In der Veranstaltung „Wenn Eltern älter werden....“ soll es darum gehen, die Teilnehmer für physische und psychische Veränderungen bei ihren Eltern oder Partnern zu sensibilisieren und ihnen Mut zu machen, auch „schwierige“ Themen wie Inkontinenz, Patientenverfügung, Tod und Sterben u.a. offen anzusprechen.

Dies geschieht durch das Aufzeigen von physiologischen Veränderungen im Alter, die den Kontakt mit den nahen Angehörigen erschweren und belasten können.

Das Wissen um die „Normalität“ der Veränderungen kann ein tieferes Verständnis für den älter werdenden Angehörigen hervorbringen und das Verhältnis deutlich entspannen. So wird Energie frei für ein liebevolleres Miteinander, für die Berufstätigkeit, für die Familie und somit für die eigene Work-Life-Balance.



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› „Wohin mit Oma wenn ich arbeite?“

ZUR VEREINBARKEIT VON PFLEGEVERANTWORTUNG
UND BERUFSTÄTIGKEIT

Da ein Pflegefall innerhalb der Familie zwar absehbar, aber nicht wirklich planbar ist, kommt er für die Betroffenen meist überraschend und plötzlich und sie fühlen sich der Situation ausgeliefert und langfristig überfordert. Daher scheint es sinnvoll und ratsam, sich schon frühzeitig – im Idealfall bevor ein Angehöriger zum Pflegefall wird – mit dem Thema Pflege zu beschäftigen, sich zu informieren und Unterstützungssangebote rund um die Pflege eines Angehörigen kennen zu lernen.

Ziel des Impuls-Vortrages ist es, eine erste Orientierung zu bieten, sich dem Thema „Pflege“ zu nähern, um im „Ernstfall“ eine Entscheidung treffen zu können, die sowohl den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen als auch der Pflegenden gerecht wird. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie trotz Pflegeverantwortung eine zufriedenstellende Work-Life-Balance hergestellt bzw. aufrechterhalten werden kann.



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS

› Achtsam@live impuls

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

1. Definition von Achtsamkeit
2. Achtsamkeit ist nicht nur Entspannung – was dann?
3. Autopilot und Gewohnheiten
4. Innehalten und Aufmerksamkeitslenkung als Basis von Stressbewältigung
5. Entwicklung, Struktur und Wirkung von MBSR
6. Überblick über ausgewählte Methoden des MBSR
 - Body Scan
 - Sitzmeditation
 - Achtsame Bewegung
 - Gehmeditation
7. Achtsamkeit im Arbeitsalltag
8. Ideen zum weiteren Vertiefen von MBSR



DAUER:
45-60 min. / Impuls-Vortrag

› MEHR INFOS



AKTIVE WORKSHOPS

› Business-Yoga

AUSGEGLICHEN AM ARBEITSPLATZ

Business-Yoga ist ein Kräftigungs- und Entspannungsprogramm, welches asiatische Wurzeln hat und auf die westliche Arbeitswelt angepasst wurde. Durch einfache Bewegungsformen wird die Muskulatur gekräftigt und mobilisiert. Ihre Mitarbeiter lernen durch bestimmte Atemtechniken Stress abzubauen und ihre Ressourcen wieder aufzubauen. Business-Yoga kann überall am Arbeitsplatz und in ganz normaler Arbeitsbekleidung durchgeführt werden ohne ins Schwitzen zu kommen.



DAUER: 30-90 Minuten
Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Business-Meditation

DURCHATMEN & AUFTANKEN

Mit der Business-Meditation kommen Ihre Mitarbeiter ganz schnell und einfach wieder ins Gleichgewicht. Meditation heißt nichts anderes als wieder „in seine Mitte“ zu kommen. Da der Arbeitsalltag oft stressig und hektisch ist, verlieren wir häufig das gesunde Mittelmaß. Durch die Business-Meditation können Sie und Ihre Kollegen durch ganz leichte Atemtechniken und Mindfulness-Übungen im Sitzen und im Stehen ein paar Gänge runter schalten und wieder mit frischem Kopf und neuer Energie zur Tat schreiten. Diese Übungen lassen sich schnell erlernen und sehr gut im normalen (Arbeits-)Alltag umsetzen.



DAUER: 30-60 Minuten
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Dien-Chan

GESICHTSELBSTMASSAGE

Die Dien-Chan-Gesichtsmassage ist eine jahrhundertealte vietnamesische Technik der Selbstakupressur. Sie dient der Entspannung und Aktivierung. Hierzu werden unter Anleitung eines Entspannungsexperten spezielle Punkte des Gesichts massiert. Durch die Stimulation können unangenehme Zustände wie Verspannungen, Schmerzen und Unwohlsein gemindert und im besten Fall beseitigt werden. Die Massage-Techniken kann jeder Mitarbeiter im Arbeitsalltag oder zu Hause anschließend selbst durchführen.



DAUER: 30-60 Minuten
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› PMR

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION FÜR
ZWISCHENDURCH (NACH JACOBSEN)

Während dieses aktiven Workshops können Ihre Mitarbeiter ganz praktisch einfache Techniken der Muskelentspannung erfahren. Durch spezielle Anspannungs- und Entspannungsübungen und ohne Hilfsmittel lernen sie sich selbst in jeder Lebenssituation zu entspannen. Sie erleben es vielleicht seit langem wieder einmal, Ihren Körper bewusst zu spüren und wahrzunehmen – auf einfache Art und Weise.



DAUER: 30-60 Minuten
Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Business AT

AUTOGENES TRAINING FÜR DEN ARBEITSPLATZ

In diesem Entspannungs-Workshop erleben Ihre Mitarbeiter im Rahmen Ihres Gesundheitstages unter Anleitung eines qualifizierten Trainers, wie sie sich durch einfache Entspannungs- und Konzentrationsübungen selbst wieder in Balance bringen können. Die Technik des Autogenen Trainings kann direkt vor Ort mitgemacht und anschließend zu Hause, z.B. vor dem Schlafengehen oder im Arbeitsalltag, angewendet werden.



DAUER: 30-60 Minuten
Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Tai Ji Quan

Tai Ji Quan ist eine chinesische Methode zur körperlichen und mentalen Schulung. Im Zusammenspiel von sanften Bewegungen aus der Selbstverteidigung und Atmung werden eine Vielzahl gesundheitsförderlicher Effekte erzielt. Die weichen und geschmeidigen Übungen des Tai Ji's bewirken ohne viel Muskeleinsatz eine enorm gesteigerte Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers. Die Verbindung aus Bewegung und Atmung aktiviert den Körper, beruhigt das vegetative Nervensystem besonders nach Stresssituationen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Die Mitarbeiter können die Techniken leicht umsetzen und spüren sofort wohltuende Effekte auf Ihrem Gesundheitstag.



DAUER: 30-60 Minuten
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Rücken-QiGong

Beim Rücken-QiGong mobilisieren und dehnen Sie Ihre Wirbelsäule durch fließende Übungen in alle Richtungen. Dadurch können selbst bei Mitarbeitern, die bereits Rückenbeschwerden haben, sehr schnelle und wohltuende Effekte, z.B. durch die Beseitigung von Verspannungen und Blockaden bewirkt werden. Durch die Verbindung von sanfter Bewegung und Atmung wird gleichzeitig Stress abgebaut und die innere Widerstandsfähigkeit und Leistungsfähigkeit gestärkt. Die Kombination spezieller Techniken hat darüber hinaus eine positive Wirkung auf die inneren Organe und fördert die Entsäuerung und Entgiftung dieser ganz ohne ins Schwitzen zu kommen. Deshalb eignet sich Rücken-QiGong so gut für den Einsatz im Unternehmen und speziell auf Gesundheitstagen.



DAUER: 30-60 Minuten
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Mission „Power-Stulle“

DER ERNÄHRUNGSWETTKAMPF

„Mission Power-Stulle“ ist ein mitreißender und erlebniszentrierter Workshop zum Mitmachen und Zuschauen. Hierbei erstellen 2-6 Teams in einem Wettkampf unter Moderation eines Ernährungsexperten die gesündeste Stulle für den Arbeitsalltag. Diese wird anschließend nach einem speziellen Punktesystem bewertet und der Sieger ermittelt. So erfahren die Teilnehmer und Zuschauer auf sehr anschauliche und spaßige Art und Weise die Grundregeln einer gesunden und leistungssteigernden Ernährung am Arbeitsplatz.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Fit@Work for Business

„Fit@Work for Business“ ist ein belastungsspezifisches Mobilisations- und Dehnungsprogramm für den Arbeitsplatz. Die Übungen wurden direkt für Mitarbeiter mit überwiegend sitzender Tätigkeit erstellt. Diese zielen durch Muskelentspannung und Muskelkräftigung genau auf die Regionen im Körper ab, die durch das permanente Sitzen in Verbindung mit der PC-Arbeit in Mitleidenschaft gezogen werden. Ihre Mitarbeiter können alle Übungen in ihrer ganz normalen Arbeitsbekleidung mitmachen und kommen nicht ins Schwitzen.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Fit@Work for Production

BELASTUNGSSPEZIFISCHES MOBILISATIONS- UND DEHNUNGSPROGRAMM AM ARBEITSPLATZ

„Fit@Work for Production“ ist ein Übungsprogramm für Mitarbeiter mit vorwiegend körperlich anstrengender Arbeit, wie z.B. Produktionsmitarbeiter oder Lagerarbeiter im gewerblichen Bereich. Die durchgeführten Übungen dienen der Kräftigung vernachlässigter Muskelgruppen und der Entspannung überstrapazierter Muskulatur in bestimmten Risikoregionen des Körpers, wie z.B. der Wirbelsäule oder den Knien. Das Übungsprogramm kann auf Wunsch auf Ihr Unternehmen und die jeweils vorherrschenden Hauptbelastungen der Kollegen abgestimmt werden.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Fit@Night

TIPPS & TRICKS FÜR SCHICHTARBEITER

„Fit@Night“ ist ein Workshop speziell für Schichtarbeiter. Themen sind hier z.B. Schlafmangel, Ernährung als Schichtarbeiter und Bewegungsmangel durch Schichtarbeit. Wir geben Ihren Mitarbeitern Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie sie z.B. durch ein „Mini-Einschlaf-Workout“ besser in den Schlaf finden oder was sie zu welcher Uhrzeit in der Wechselschicht essen sollten. Aber auch das richtige Entspannen ist Thema. Hierzu können Ihre Kollegen selbst einmal den „Fuß-Stopp“ ausprobieren und schauen, ob ihnen Entspannungstechniken helfen können besser abzuschalten.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Life Kinetik

WAHRNEHMUNG + GEHIRNJOGGING + BEWEGUNG = MEHR LEISTUNG

Mit Life Kinetik erleben Sie ein moderates Training, welches Spaß macht und für jeden geeignet ist. Es bietet immer neue Herausforderungen und zeigt schon bei nur einer Stunde wöchentlichem bzw. 10 Minuten täglichem Training seine positiven Effekte. Dieses sensationelle Training fördert u.a. Konzentration, Wahrnehmung, Produktivität, Kreativität, soziale Kompetenzen und reduziert nachweislich die Fehlerquote. Ihre Mitarbeiter können mit Life Kinetik ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern und haben dabei garantiert viel Spaß.



DAUER: 60-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Walking

Unter Walking versteht man kraftvolles, zügiges Gehen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf, das auch als kraftvolles und zügiges Gehen bezeichnet wird. Es aktiviert den Körper und schafft Ausgleich zu beruflichen Belastungen. Unsere Trainer gehen zusammen mit Ihren Mitarbeitern an die frische Luft, um zu zeigen, wie technisch sauberes Walking funktioniert und wie anstrengend das zügige Gehen sein kann. Hierzu sollten Ihre Kollegen Sportbekleidung tragen, da es durchaus etwas warm werden könnte während der Bewegung.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Nordic Walking

„Nordic Walking“ ist ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem zusätzlich zum Walking spezielle Stöcke eingesetzt werden, um den Trainingseffekt auch auf den Oberkörper auszuweiten. Es kann die Muskulatur kräftigen und Verspannungen und Müdigkeit entgegenwirken. Unsere Trainer gehen zusammen mit den Teilnehmern raus an die frische Luft. Dort erfahren Ihre Mitarbeiter etwas über die richtige Technik, z.B. den korrekten Stockeinsatz beim Nordic Walking und wie man auch hier einen guten Muskelkater bekommen kann. Sportbekleidung wird empfohlen.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Thera-Band- & Tube-Training

Dieses Programm dient der Kräftigung der Muskulatur. Mit Hilfe von Thera-Bändern und Tubes können die Mitarbeiter gegen einen Widerstand antrainieren und erhöhen somit den Effekt des Trainings. Die Trainingsgeräte sind überall und jederzeit einsetzbar, da sie praktisch in der Hosentasche transportiert werden können.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Flexibar-Training

Beim Flexibar-Training wird die Körpermuskulatur durch ganz gezielte Schwingungen stimuliert. Diese Schwingungen werden durch einen Flexibar-Stab erzielt und können durch Anleitung eines Trainers in die verschiedenen Muskulaturen des Körpers gesteuert werden. Diese oszillierenden Bewegungen eignen sich besonders zur Stärkung des Bewegungsapparates.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Business-Pilates

Pilates ist ein sanftes Training zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung. Die Mitarbeiter lernen mit Spaß ihren Körper stärker wahrzunehmen und trainieren ihre Haltemuskulatur. Gleichzeitig wird durch eine sehr ruhige und entspannte Form der Bewegung ein Entspannungseffekt erzielt, der als Ausgleich zur beruflichen Anspannung sehr wichtig ist. Das „Business-Pilates“-Programm ist speziell auf den Arbeitsplatz abgestimmt und ermöglicht es, sich in ganz normaler Alltagsbekleidung zu bewegen und Körper & Geist wieder zu erfrischen.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Business-Boxing

Bei diesem Workshop können Ihre Mitarbeiter am eigenen Leib spüren, wie gut Bewegung tut. Sie erfahren unter Anleitung eines professionellen Boxtrainers durch die Grundtechniken des Boxens die spannungsabbauende Wirkung von Sport. Mit Spaß und guter Laune wird somit die Motivation gesteigert, auch zukünftig sportlich aktiv zu sein und somit lange leistungsfähig und gesund zu bleiben.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Wii-Games-Event

Bei diesem Computerspiel-Event kommt selbst der größte PC-Junkie in Bewegung. Egal ob im Team beim Bowling, Tennisspielen und Boxen oder alleine beim Fitness-Training vor dem Monitor. Mit der PS 3-Spielekonsole bekommen „Bewegungsmuffel“ Spaß an der Bewegung. Über eine große Leinwand werden die Aktivitäten deutlich sichtbar übertragen und animieren auch die Kollegen zum Mitmachen. Das Wii-Games-Event bringt Freude und Spaß in jeden Gesundheitstag.



DAUER: 30-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Achtsam@live

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn hat seit Ende der 70er Jahre die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Gesundheitsbereich in den USA entwickelt und angewandt. Mittlerweile ist MBSR auch in Deutschland eines der am besten erforschten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.

Achtsam@work nutzt dieses bestehende Know-how und wendet Wissen und Methodik im Rahmen von Unternehmen an. Zunehmende Belastungen im Arbeitsfeld und in Unternehmen sind:

1. Informationsfülle, Umgang mit Medien
2. Schnelle Veränderungen von Arbeitsprozessen,
3. hohe Verantwortung
4. Fehlende Wertschätzung
5. Übervolle Terminkalender und Termindruck
6. Unklare Kommunikation und Konflikte
7. Fehlende Balance von Arbeit und Erholung

Und genau hier setzt Achtsam@work an. Das Programm vermittelt ganz pragmatisch und alltagsnah, wie sich eine achtsame Stressbewältigung entwickeln und kultivieren lässt. Durch die vermittelten Übungen und Methoden – Körperachtsamkeit, Meditation, achtsame Bewegung wird die Selbstwahrnehmung und die Stressbewältigung gestärkt. Eigene Stressmuster werden verstanden und neue Bewältigungsstrategien erlernt. Eine eigene Übungspraxis wird aufgebaut, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Es braucht hierfür ca 30 – 60 Minuten Übungszeit an 5 Tagen der Woche.

In unserem Schnupper-Workshop werden durch klare, strukturierte Kurzvorträge Inhalte zu Achtsamkeit, Stressbewältigung, achtsamer Kommunikation und Selbstführung vermittelt. Dadurch entsteht ein vertieftes Verständnis für die Methode und die Mitarbeiter können sich bei Interesse in dieses Thema vertiefen.



DAUER: 60-90 min. oder 0,5-1 täglich
 Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag
 Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS

› Ohne Problem besser sehen

DAS SEHTRAINING

Diese kleine Einführung zum Thema „Visualtraining“ gibt Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit den Sehvorgang so stressfrei wie möglich zu gestalten und dafür zu sorgen, dass sich z.B. ggf. die Sehstärke nicht weiter verschlechtert. Regelmäßiges Augentraining kann sogar dazu führen, dass die Sehfähigkeit verbessert wird.

Durch alltagstaugliche Seh-Übungen lernen die Workshop-Teilnehmer ihre Augen zu entlasten und so z.B. Augenbrennen, trockene Augen, Licht- und Blendempfindlichkeit, Kopfschmerzen, nachlassender Konzentration und geistiger Erschöpfung entgegen wirken zu können.

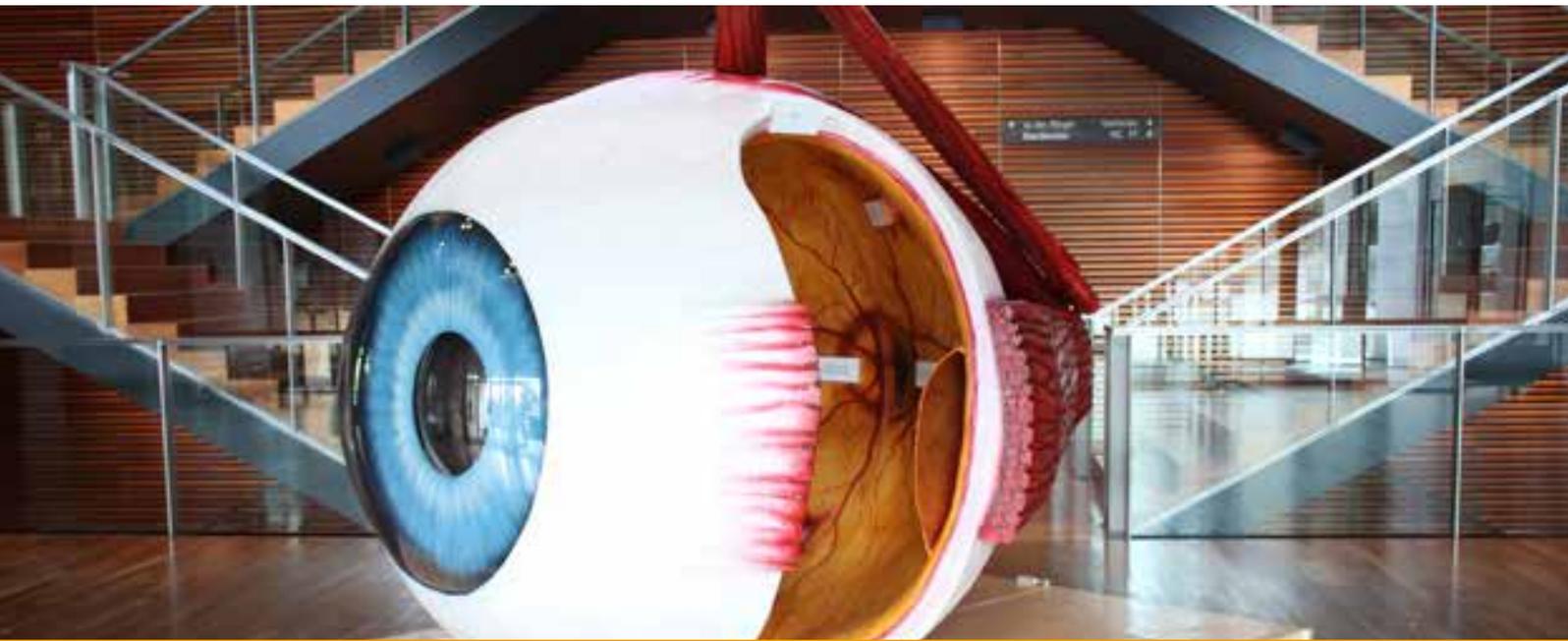


DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS



SPECIALS GESUNDHEITSTAGE

› Du und Deine Technik – der individuelle Männergesundheitstag

GESUNDHEITSTAG EINMAL ANDERS – MÄNNER ERREICHEN

Eigentlich ist dieser individuelle Männergesundheitstag ein ganz normaler Gesundheitsworkshop. Der Unterschied liegt in der besonderen Vermittlung der Themen durch den „Männer-Betriebsarzt“ Dr. Peter Kölln – immer leicht, locker und humorvoll. Herr Dr. Kölln hat nach jahrelanger betrieblicher Praxis in „Männer-Unternehmen“ wie z.B. dem Stahlgiganten ArcelorMittal in Bremen und durch eine 2-jährige Interviewreise und über 60 Interviews mit „Männer-Spezialisten“ die besonderen Aspekte der Gesundheitskommunikation mit Männern im Betrieb entschlüsselt.

„In der Männerarbeit kann nur bei einer intakten Beziehungsebene Vertrauen entstehen und inhaltlich gesendet werden. Der gesamte Tag ist dabei eine Mischung aus Vortrag, Workshop und Erfahrungsaustausch.“
(Dr. Kölln)



UMFANG: 1-tägiger Workshop mit „Check-up-to-Go, max. 15 TN/ Workshop

PREIS: ab 1798,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.), ggf. zzgl. Verbrauchsmaterialien für den „Check-up to go“, in diesem Fall zzgl. 1 Assistent zur Betreuung der Gesundheitschecks

› MEHR INFOS

› Die Riesenorgane

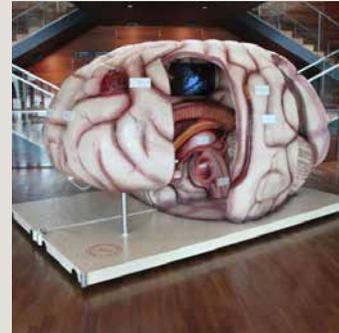
UNSERE RIESENORGAN-MODELLE SIND EIN MAGNET UND KÖNNEN IHREN GESUNDHEITSTAG EFFEKTIV UNTERSTÜTZEN.

Je nachdem, welches Thema dieser hat, stellen wir Ihnen folgende zum Teil begehbare Modelle zur Verfügung: Herz, Brust, Darm, Gebärmutter, Haut, Prostata, Arterie, Gehirn, Magen, Pankreas/ Leber, Lunge, Mundhöhle, Nieren, Ohr, Vene, Auge, Lendenwirbelsäule und Halswirbelsäule.

So erhalten Ihre Mitarbeiter einen tiefen Einblick in die eigenen Organe und können diese sogar in vielen Fällen betreten und von innen betrachten. Die Modelle dienen der Veranschaulichung und Sensibilisierung für den eigenen Körper und der Pflege der Gesundheit. Auf Wunsch veranstalten wir hierzu auch themenspezifische Workshops in Zusammenhang mit den Organmodellen zum Mitmachen direkt bei Ihnen vor Ort im Unternehmen. Im einfachsten Falle ist das Organmodell gut platziert die beste Werbung und garantiert einen Hingucker für Ihren betrieblichen Gesundheitstag.

WÄHLBARE ORGANMODELLE:

Gerne erstellen wir Ihnen hierzu ein unverbindliches Angebot und senden Ihnen nähere Informationen und Fotos zu Ihren gewünschten Organen zu.



UMFANG: flexibel, je nach Wunsch & ggf. Workshop

PREIS: ab 998,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
zzgl. Transport-Kosten, zzgl. Auf- & Abbau,
ggf. zzgl. 1 Gesundheitsexperte zur Betreuung
des Workshops

› MEHR INFOS

› Massagesessel

MASSAGESESSEL ZUM ABTAUCHEN & AUFLADEN
DES AKKUS AM ARBEITSPLATZ

Unser hochwertiger und moderner Massagesessel mit zusätzlichem audiovisuellem Entspannungssystem gibt Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, für ein paar Minuten in eine andere Welt abzutauchen und sich dort zu erholen.

Die Massagefunktionen sorgen je nach Programm dafür, dass spezielle Punkte im Körper massiert und somit wieder gelockert werden. Eine Brille mit Lichttherapie und Kopfhörer mit spezieller Entspannungsmusik oder angeleiteten Übungen sorgen dafür, dass Sie und Ihre Kollegen sich völlig abgeschieden von der Umgebung im Unternehmen in einer kurzen Pause erholen können. Die Programme können individuell gewählt und zeitlich angepasst werden.

Der Mitarbeiter kann anschließend wieder entspannt und gut erholt von seinem Mini-Urlaub zurück an den Arbeitsplatz gehen.



UMFANG: 20 min/MA, 3 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 24 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. An- & Abreise, ggf. Übernachtung und
Transportkosten

› MEHR INFOS

› Alterssimulationsanzug

ALTER ERFAHRBAR & ERLEBBAR MACHEN

Der demographische Wandel macht auch vor den Unternehmen nicht halt. Folgen sind hier u.a. älter werdende Belegschaften und Mitarbeiter mit Einschränkungen, z.B. auf körperlicher Ebene.

Nicht immer herrschen hierfür Verständnis und Rücksicht bei den Kollegen oder Vorgesetzten. Wir machen mit dem Alterssimulationsanzug diese körperlichen Einschränkungen im Alter für Ihre Mitarbeiter erlebbar. Eingeschränkte Beweglichkeit, abnehmender Tastsinn, eine Abnahme des Sichtfeldes und der Sehschärfe sowie schlechteres Hören können Folgen des Alterns sein. Mit dem Alterssimulationsanzug begeben sich Ihre Kollegen für einen Moment in die Haut älterer Mitmenschen im Alter von 55-80 Jahren und können erfahren wie sich dies anfühlt.

Ziel dieser Simulation ist es, mehr Verständnis für ältere Menschen und Kollegen aufzubringen und zukünftig noch rücksichtsvoller miteinander umzugehen.



UMFANG: pro Anzug je 30 min/MA (inkl. An- und
Auskleiden), 2 Mitarbeiter/ Stunde, bis zu 5 Anzüge/
Gesundheitstag, max. 80 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,
inkl. An- & Abreise, ggf. zzgl. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

› Wasser-Massage-Liege

ABTAUCHEN & ENTSPANNEN OHNE NASS ZU WERDEN

Ständiges Sitzen und einseitige Belastung sind die häufigsten körperlichen Belastungen, die Mitarbeiter am Arbeitsplatz benennen. Diese permanenten Zwangshaltungen können durch regelmäßige Bewegungspausen und Massagen ausgeglichen werden.

Mit der Wasser-Massage-Liege müssen Sie keine mobile Massage ins Haus holen, sondern können diese Wellness-Station direkt bei Ihnen im näheren Arbeitsumfeld der Mitarbeiter aufbauen. Ihre Mitarbeiter können sich mit ganz normaler Arbeitsbekleidung auf diese vollautomatische Massage-Liege begeben und für 10-15 Minuten einfach abschalten und auftanken. Hierbei lassen sich Verspannungen lösen, verhärtete Muskeln lockern und schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates vorbeugen.

Probieren Sie diese geniale Wellness-Station einmal auf Ihrem nächsten Gesundheitstag aus – Sie und Ihre Kollegen werden begeistert sein.



UMFANG: 15min./MA, 4 Mitarbeiter/ Stunde,
max. 32 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),
inkl. 1 Gesundheitsexperte zur Betreuung
der Station, inkl. An- & Abreise,
ggf. zzgl. Übernachtung

› MEHR INFOS

UBGM - Unternehmensberatung für
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kurfürstendamm 21 · 10719 Berlin

Freecall 0800.0 24 24 00

E-Mail info@gesundheitsmanagement24.de

FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN
www.gesundheitsmanagement24.de