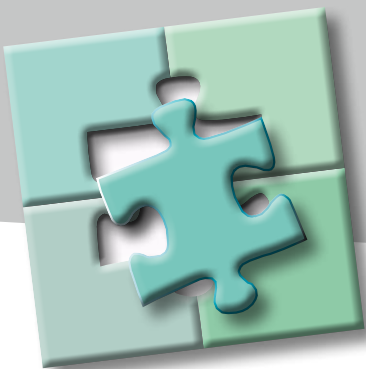


Kneipp im Betrieb



Ein ganzheitliches Konzept für das
Betriebliche Gesundheitsmanagement



Konzept für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Was ist Betriebliches Gesundheitsmanagement?

Eine gesunde Belegschaft ist die Voraussetzung für ein gesundes Unternehmen. Der wirtschaftliche Erfolg hängt zunehmend von der Zufriedenheit, Gesundheit und damit im Zusammenhang stehend auch von der Motivation und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten ab. Nur wenn Gesundheit als primäre Aufgabe der Unter-

nehmensleitung verstanden wird und sich in Form von Systemprävention in Leitbild, Kultur und vor allem auch in Führungskultur der Organisation widerspiegelt, kann Gesundheitsprävention ganzheitlich erfolgen. Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement werden sämtliche Maßnahmen gemeinsam in ein Gesamtkonzept eingebunden. Diese Maßnahmen basieren auf einer Analyse der Bedürfnisse

der Belegschaft, der bisherigen Erfahrungen und der unternehmensspezifischen Bedingungen und knüpfen an vorhandene betriebliche Strukturen an oder werden in diese integriert. Betriebliches Gesundheitsmanagement umfasst gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen auf oberster Führungsebene und ihre Integration in alle Unternehmensbereiche. Ausschlaggebend für den Erfolg sind die

sorgfältige Planung der langfristig angelegten Umsetzung, ihre regelmäßige Bewertung und Anpassung sowie ihre Einbettung in eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur. Der demografische Wandel zeigt die Bedeutung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für die Mitarbeitergewinnung und -bindung auf sowie die Notwendigkeit einer altersgerechten Arbeitsweltgestaltung.

Warum Betriebliches Gesundheitsmanagement nach Kneipp?

Die Herausforderungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Mittelstand sind limitierte Ressourcen, wenig Erfahrung mit Projektmanagement, geringe Standardisierung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes sowie die starken Auswirkungen von Krankenstand und Auftragsspitzen auf den Betriebsablauf. Wir stellen uns gemeinsam mit Ihnen diesen Herausforderungen! Auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur körperlichen und psychischen Gesundheit haben wir in einem interdisziplinären Team ein ganzheitliches Konzept für Betriebliches Gesundheitsmanagement entwickelt.

Der Kneipp-Bund e.V. hat zur Erleichterung der Umsetzung eine Tool-Box mit umfassenden Arbeitsmaterialien entwickelt, die Sie erwerben können. Mit ihr erhalten Sie ein gutes Fundament, umfangreiches Fachwissen und geeignete Praxisvorschläge. Mit der Tool-Box kann das Unternehmen Fachleute vor Ort einsetzen. An der Sebastian-Kneipp-Akademie bieten wir ein Grundlagenseminar für Ihre Mitarbeiter/-innen an, um auch selbstständig Betriebliches Gesundheitsmanagement einführen zu können. Wir vermitteln Ihnen kompetente Partner, die die ganzheitliche Gesundheitsförderung mit den fünf Elementen nach Kneipp in Ihrem Betrieb einführen und begleiten.



Wer wir sind und was wir tun

Der Kneipp-Bund e.V. ist der Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention. Mit mehr als 600 Kneipp-Vereinen und etwa 160.000 Mitgliedern sind wir die größte nicht kommerzielle Gesundheitsorganisation in Deutschland. Seit 1897 sehen wir unsere Kernaufgabe darin, gesundheitliches Wissen und Handeln auf breiter Basis zu vermitteln. Dies geschieht in der Tradition der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp. Das Kneipp-Verfahren zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Der gesunde Lebensstil beruht auf dem Prinzip der Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode: Er eignet sich besonders zur Gesundheitsvorsorge. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Vitalität – so entwickelt der Mensch eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen

und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklich sein.





Die fünf Kneipp'schen Elemente im Betrieb

Lebensordnung

- ▶ Entspannung und Kraft schöpfen
- ▶ Struktur durch individuelles Zeitmanagement
- ▶ Rituale schaffen
- ▶ Erkennen von Antreibern und persönlichen Werten
- ▶ Anreize für persönliche Strategien zur Stressbewältigung

Natürliche Reize / Wasser

- ▶ Grundlagen der Wirkung von Kneipp-Anwendungen
- ▶ Steigerung der Abwehrkräfte und Erhöhung der Stresstoleranz
- ▶ Entspannung (z.B. warmes Fußbad)
- ▶ Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit (z.B. kaltes Armband)
- ▶ Anwendungen für den Arbeitsplatz und für zu Hause

Bewegung

- ▶ Erkennen des Zusammenspiels von wichtigen anatomischen Komponenten
- ▶ Sensibilisierung für Verhaltensweisen im Alltag und deren Verbesserung (z.B. bewusster Wechsel

zwischen sitzender und stehender Tätigkeit)

- ▶ Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes
- ▶ Praktische Übungen zur Haltungsschulung und zur Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur
- ▶ Aktive Pausen

Ernährung

- ▶ Gesunde Ernährung im Berufsalltag
- ▶ Kennenlernen der Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten
- ▶ Besondere Ernährungssituationen im Beruf (z.B. Schichtarbeit)

Heilpflanzen / Kräuter

- ▶ Grundlagen der Heilpflanzenkunde
- ▶ Auswahlkriterien für geeignete Heilpflanzen zur betrieblichen Anwendung
- ▶ Erkennen der positiven Wirkung von Heilpflanzen zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Steigerung der Gehirnleistung
- ▶ Praktische Tipps zur Arbeit mit Heilpflanzen

Geballtes Wissen
in der praktischen
Ordnerbox

Unsere Tool-Box

Über 360 Seiten mit umfangreichem Fachwissen und geeigneten Praxisvorschlägen für die Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.



Tipp:

Auf www.kneippakademie.de finden Sie viele interessante Aus- und Weiterbildungen auch für die Umsetzung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement!

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der:

SIGNAL IDUNA 
gut zu wissen