

Ich bin Fachärztin für Arbeitsmedizin und war 25 Jahre lang Betriebsärztin der Siemens AG in Berlin. Während der Zeit habe ich unterschiedliche Projekte der betrieblichen Gesundheitsförderung mit gestaltet und durchgeführt. Seit 2003 bin ich selbständig und veranstalte zusammen mit einem SportwissenschaftlerIn/ SportlehrerIn für unterschiedliche Unternehmen 2-3tägige Gesundheitsseminare. Dabei kommt es uns neben einer Wissensvermittlung besonders darauf an, die Teilnehmer für ihre Gesundheit zu sensibilisieren.

Die Themen während des Seminars sind: Ernährung, Bewegung, Stressverhalten und der „innere Schweinehund“.

Die theoretischen Einheiten wechseln jeweils mit Bewegungseinheiten ab, so dass die Teilnehmer schon im Seminar erleben, wie unterschiedliche Bewegungsarten (Ausdauertraining, Funktionsgymnastik, Entspannungstraining) auf das Allgemeinbefinden wirken.

Die Teilnehmer lernen richtig zu Joggen/Walken mit Hilfe einer Pulsuhr und Laktatmessung, denn es geht uns nicht um Leistungssport, sondern um Gesundheitssport und um ein ausgeglichenes Kreislauftraining.

Während des Seminars machen die Teilnehmer die ersten Schritte einer Verhaltensänderung.

Dauerhafte Verhaltensänderungen sind ein kontinuierlicher Prozess.

Am letzten Tag des Seminars muss jeder Teilnehmer für sich seine eigene Gesundheitsstrategie entwickeln und schriftlich, konkret, detailliert und realistisch festhalten, was er/sie im nächsten halben Jahr in Bezug auf Ernährung, Bewegung/ Ausdauertraining und Stressmanagement verändern will. Dabei sind konkrete Ziele sehr wichtig.

Diese Gesundheitsstrategie ist für uns Grundlage für eine kontinuierliche Begleitung und Motivation während des halben Jahres im Anschluss an das

Seminar. Am Ende des halben Jahres trifft sich die Gruppe dann wieder zum Follow-up, einem Seminartag, an dem sich die Teilnehmer auszutauschen, eventuell die Trainingsempfehlung erneuert wird, neue Bewegungsmodelle erprobt und Bekanntes aufgefrischt wird.

Als Ärztin führe ich mit jedem Teilnehmer zu Beginn des Seminars ein ärztliches Gespräch unter vier Augen, das natürlich der ärztlichen Schweigepflicht unterliegt. Grundlage dieses Gespräches sind die ausgefüllten Anamnesebögen und Laborwerte, die die Teilnehmer entweder von ihrem Hausarzt mitbringen, oder die zu Beginn des Seminars von uns in Zusammenarbeit mit einem Zentrallabor erhoben werden.

Am Tag des Follow-up werden die Laborwerte erneut erhoben, sodass wir auch harte Fakten als Vergleichswerte haben.

Daraus kann dann auch für das Unternehmen eine anonymisierte Statistik erhoben werden

Ideal ist eine Teilnehmerzahl von 12 – 13. Eine Anzahl von 15 Teilnehmern sollte nicht überschritten werden, um die individuelle Betreuung zu gewährleisten.