



## Liebe Kundinnen und Kunden

das Aatal-Zentrum für Gesundheit hat sich in den fünf Jahren seines Bestehens ständig entwickelt. Insbesondere seit dem Jahr 2010 hat die Zahl der Projekte, die vorwiegend außerhalb des Unternehmens stattfinden, ständig zugenommen. Ein Schwerpunkt bildet die Arbeit in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Seit dem Jahr 2008 hat das AZG maßgeblichen Anteil an dem Marsberger Pilotprojekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung, das vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Mich erfüllt diese Arbeit mit einigem Stolz und dies insbesondere

deshalb, weil wir mit diesem Projekt zahlreiche Fragen der Gesundheit von Führungskräften und ihren Mitarbeitern untersuchen konnten. Diese Sensibilität im Umgang miteinander, der Einfluss von Training auf die Gesundheit und viele andere Fragen werden aktuell diskutiert: Ein außerordentlich spannendes Thema! Zudem darf ich erwähnen, dass sich mittlerweile einige Unternehmen, angeregt durch das Projekt, gemeldet haben und nach unserem Konzept arbeiten wollen (weitere Informationen hierzu: [www.aatalgesundheits.de](http://www.aatalgesundheits.de) → betriebliche Gesundheitsförderung).

In dieser Ausgabe möchte ich über eines unserer Screeninginstrumente sprechen: die Messung der „Herzfrequenzvariabilität“, kurz: die HRV-Messung. Ich wünsche – von Herzen – euch allen alles Gute, Glück und Gesundheit.

Horst-Walter Hundte

## Betriebliche Gesundheitsförderung

In den vergangenen Jahren hat die Betriebliche Gesundheitsförderung zunehmend größeres Interesse gefunden. Sie ist ein geeignetes Mittel, auf gesundheitliche Beanspruchungen der Beschäftigten in veränderten physischen und psychischen Lebens- und Arbeitssituationen zu reagieren. Vor allem die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien und hoher Zeitdruck bei wenig entlastendem, regenerierendem Ausgleich führen zu einem starken Anstieg typischer Krankheitsbilder. Demographische und umweltbezogene Faktoren kommen hinzu.

Um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden in der Arbeitswelt der Beschäftigten zu fördern, werden Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehung, individuelle Anpassungen und unterstützendes Umfeld einbezogen. Sinnvoll ist es, darüber hinaus auch die Lebenssituation (Lebenswelten: Beruf, Freizeit, Familie) der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sinne der Work-Life-Balance zu berücksichtigen.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie umfasst aus unserer Sicht die Bereiche des Gesundheits- und Arbeitsschutzes, des Betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie der Personal- und Organisationspolitik.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist überwiegend in großen Unternehmen zu finden. Die tragende Säule der deutschen Wirtschaft mit rund 66% sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten – die kleinen und mittleren Unternehmen – nutzt diese Möglichkeiten noch zu selten. Das Potential und die Motivation, sich der Gesundheitsförderung zuzuwenden, sind jedoch prinzipiell vorhanden. Die größte Hürde scheint fehlendes Wissen um die Einführung und Gestaltung von Gesundheitsförderung zu sein. Ferner aber auch die Angst, eigene (knappe) Ressourcen noch zusätzlich zu belasten. Viele Betriebe sind daher schlichtweg mit der Umsetzung überfordert. Eine der häufigsten Ursachen gesundheitlicher Probleme bleibt

die körperliche Unterforderung. Getreu dem Motto „**was nicht genutzt wird, das verkümmert**“ führen fehlende Reize im Laufe der Zeit zu Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Stoffwechselstörungen etc. Daher sind Inaktivität und einseitige Belastungen eine wesentliche Ursache für Arbeitsausfallzeiten. Auf der psychischen Ebene führen ein hohes Arbeitstempo, die Bewältigung mehrerer Aufgaben in einem engen Zeitfenster und Zeitdruck im Allgemeinen zu Überforderungssymptomen, die letztendlich psychische Erkrankungen zur Folge haben können. Insgesamt – und das lässt sich hier nicht in wenigen Worten darstellen – entsteht ein Teufelskreis, in dessen Gefüge



### Dr. Carsten Linnemann zu Besuch im AZG

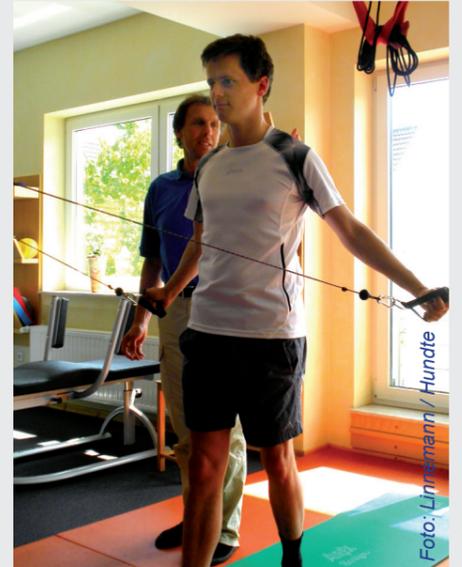


Foto: Linnemann / Hundte

Dr. Carsten Linnemann, Bundestagsabgeordneter, war zu Besuch im AZG. Der Eingangsscheck unseres Hauses entspricht sportwissenschaftlichen Standards, so dass Herr Linnemann die Gelegenheit beim Schopf packte und seine Fitness unter die Lupe nahm. Das Testing war ein besonderes Erlebnis: wir diskutierten „nebenbei“ zu Fragen des Gesundheitswesens und der Gesundheitsförderung. Ein spannendes Erlebnis. ■

die **Bewegung** starke Impulse zur Gesundung bzw. zur Gesunderhaltung leistet!

Körperliche Aktivität dient der psychophysischen Regulation, leistet enorme Beiträge zur Gesundheit der Organsysteme und zu sozialen Themen. Deshalb stellen gezielte Bewegungsprogramme immer häufiger bedeutsame Bausteine der betrieblichen Gesundheitsförderung dar.

Die medicons GmbH in Marsberg hat in drei Jahren intensiver Arbeit ein eigenes Modell entwickelt, das sich besonders an kleine und mittlere Betriebe richtet. AZG ist von Beginn an Partner in diesem Team und unterstützt vor allem bei der Analyse und Evaluation von Fitnesszuständen der Firmenmitarbeiter, bei der Umsetzung von Bewegungsprogrammen sowie bei allen strategischen Entwicklungen. ■

Foto: Stefan Jonas (medicons, links), Bürgermeister Hubertus Klenner, Luzia Stuhldreier (medicons), Frank Bender, Julia Brandenburg (medicons), Hans-Jochen Zöllner, Vorstand der Volksbank Marsberg (rechts)

## Take Chance: HRV im AZG

Als **Herzfrequenzvariabilität** oder **Herzratenvariabilität** (HRV) wird die Fähigkeit eines Organismus (Mensch, Säugetier) bezeichnet, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern. Auch im Ruhezustand treten spontan Veränderungen des zeitlichen Abstandes zwischen zwei Herzschlägen auf. Über autonome physiologische Regulationswege passt ein gesunder Organismus die **Herzschlagrate** beständig momentanen Erfordernissen an.

Bereits im 3. Jahrhundert erkannte der chinesische Arzt Wang Shu-he (auch Wang Shu-ho oder Wang Hsi), dass ein variabler Herzschlag ein Zeichen für Gesundheit sei. Er dokumentierte dies in seinen Schriften „*Mai Ching*“, „*The Knowledge of Pulse Diagnosis*“ (heute ein „Puls-Klassiker“). Gerne werden ihm in diesem Zusammenhang auch die Worte „**Wenn das Herz so regelmäßig wie das Klopfen eines Spechtes oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von 4 Tagen sterben.**“ in den Mund gelegt. Da es jedoch noch keine Messinstrumente wie beispielsweise Stethoskop oder EKG gab, musste der Arzt sich sehr sensibel auf die Erfassung des Zusammenspiels der

Körpersignale eines Patienten einstellen, um eine Krankheit daraus diagnostizieren zu können.

Aktuell existiert ein breites Forschungsspektrum zur Messung der **Herzrate** bzw. der **Herzratenvariabilität** oder **Herzfrequenzvariabilität**, das vorwiegend auf drei Bereiche konzentriert ist:

- Klinischer Bereich: Risikostratifizierung und Gesundheitsprognose mit Parametern der HRV
- Rehabilitative Medizin: klassische und nichtlineare HRV-Methoden für die Prognose- und Leistungsobjektivierung
- Stressmedizin und Psychophysiologie: HRV-Biofeedback

Zur Leistungsdiagnostik und Belastungssteuerung wurden im Bereich der Sport- und Trainingswissenschaften neue Methoden entwickelt.

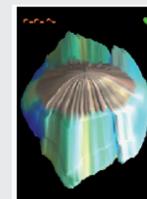
In den letzten Jahrzehnten entstanden so verschiedene Biofeedback-Techniken und Geräte, die die Variabilität der Herzfrequenz messen.

Dabei wurde besonderes Gewicht auf die Messung der Koppelung von Herz und Atmung gelegt, um so den Grad der Kohärenz/Synchronisation von Herzrhythmus und Atemfrequenz bestimmen zu können.

Von nur einer von vielen Studien sei kurz berichtet: Die **National Institutes of Health** erteilten Dr. Luskun von der Stanford University Fördermittel zur Erforschung zur Schulung im HRV-Training bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz. Die Patienten litten unter Atemnot, Müdigkeit, Ödemen und vielfach zusätzlich unter Ängsten und Depressionen. Nach sechswöchiger Behandlung hatte das Stressniveau der Gruppe, die gelernt hatte das HRV-Training einzusetzen, um 22 Prozent abgenommen und die Depression um 34 Prozent, während der körperliche Zustand in der Hinsicht, ohne Atemnot zu gehen, sich um 14 Prozent verbessert hatte. Bei der Kontrollgruppe, in der konventionelle Mittel zur Anwendung kamen, hatten sich alle genannten Indikatoren gegenüber den Ausgangswerten verschlechtert.

### Herzportrait (45-jähriger Mann, General Manager)

Messung 1:  
Puls 48  
Stress: 65%



Messung 2:  
Puls 42  
Stress: 82%



Messung 3:  
Puls 42  
Stress: 87%



Messung 4:  
Puls 44  
Stress: 17%



## 5. Symposium für Sportmedizin

Das 5. Symposium für Sport- und Präventivmedizin war ein außerordentlicher Höhepunkt unseres bisherigen Schaffens. Leider der Letzte! Dr. Thomas Bandorski und ich haben uns nach fünf Jahren entschlossen, das Symposium nicht fort zu setzen. Hintergründe sind vielgestaltig und wir bitten um Verständnis, dass wir dies nicht darstellen. ABER: Uns beiden hat dieses Symposium bis dato neben der vielen Arbeit Spaß und Freud bereitet. Wir hatten die Gelegenheit Wissenschaftler aus der Region und aus dem deutschsprachigen Raum begrüßen zu dürfen. Es war einfach – insgesamt – ein fantastisches Erlebnis. Nun denn: wir planen neue Projekte und ich freue mich sehr, dass ich mit Herrn Dr. Bandorski weiter arbeiten kann.



Das Symposium war erneut sehr gut besucht.



Prof. Wildor Hollmann ist in Deutschland einer der führenden Sportmediziner der ersten Stunde.



Referenten und Organisatoren beim obligatorischen Fototermin.

Für das 5. Symposium gilt mein besonderer Dank meinem tollen Team. Alle waren da, alle haben mitgeholfen!!! Ein besonderes Wort gilt Prof. Dr. Hollmann: Über zwei Tage durfte ich einen Wissenschaftler begleiten und erleben, der außerordentliches für die internationale Sportmedizin und Sportwissenschaft geleistet hat. Heute beschäftigt sich Prof. Hollmann mit dem spannenden Thema der komplexen Auswirkungen von Bewegung und Sport auf das Gehirn. Wir haben – in der Tat – stundenlang gesprochen und Ideen für modernes Training und Sport diskutiert.

## Nordic Walking und gesundes vom Grill

Zum Abschluss des Marsberger Pilotprojekts „**Gesundheitsmanagement für kleine und mittlere Unternehmen**“ trafen sich die TeilnehmerInnen spontan zu einer gemeinsamen Wanderung. Da die Teilnehmer alle Nordic Walking begeistert waren, wurden kurzerhand die Stöcke ausgepackt und „los gings“.



Nach einer abwechslungsreichen einstündigen Runde, starteten wir mit „**gesunden Grillen**“. Alexa Schulte vom AZG Team und eine der Referentinnen im Marsberger Team, zeigte tolle Ideen mit Gemüse, Fleisch und Fisch. Bei knusprigen Grillforellen, Schweinefilet mit Früchten, Gemüsespießchen und Gemüse-Fisch-Röllchen, konnten sich die TeilnehmerInnen selbst davon überzeugen wie lecker „gesund“ schmecken kann.



### Impressum

AZG fit & gesund  
erscheint als kostenlose Publikation  
seitens des Aatalzentrum für Gesundheit

Herausgeber:  
Aatal-Zentrum für Gesundheit (AZG)  
Mittelstraße 19 b  
33181 Bad Wünnenberg

Gestaltung und Druck: PUBLICITY Medienagentur | www.publicity-medienagentur.de

Nachdruck von Berichten und Fotos,  
auch auszugsweise, nur mit vorheriger  
Genehmigung.

Telefon: 0 29 53 - 96 54 11  
Telefax: 0 29 53 - 96 54 45  
Internet: www.aatalgesundheits.de  
E-Mail: info@aatalgesundheits.de