

„Move Europe“ – Förderung gesunder Lebensstile in der Arbeitswelt

Reinhold Sochert, Essen

Ungesunde Lebensgewohnheiten wie Rauchen, Fehlernährung und Bewegungsmangel sind häufig die Hauptursachen vermeidbarer Krankheiten und einer reduzierten Lebenserwartung in Europa. Nach einer Studie des Instituts für Public Health in Schweden sinkt in der EU die Lebenserwartung durch Rauchen um 9%. Ernährungsmängel schlagen mit 4,5% zu Buche, Fettleibigkeit und Bewegungsarmut mit 3,7% bzw. 1,4%. Gesundheitliche Probleme ihrer Beschäftigten bekommen Unternehmen unmittelbar zu spüren: Allein in Deutschland wurden 2005 insgesamt 440 Mio. Arbeitsunfähigkeitstage verzeichnet. Kostenpunkt: rund 35 Mrd. €. Mit der Initiative „Move Europe“ will das Europäische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (ENWHP), das vom BKK Bundesverband koordiniert wird, hier gegensteuern.



Übergewicht und Fettleibigkeit sind bei Kindern und Erwachsenen immer häufiger zu beobachten. In erster Linie sind hierfür körperliche Inaktivität und übermäßige Energiezufuhr verantwortlich. Mit Fettleibigkeit und mangelnder Bewegung geht eine Reihe schwerwiegender Gesundheitsgefährdungen einher, insbesondere Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes. Der insulinunabhängige Diabetes zählt zu den wichtigsten medizinischen Folgeerscheinungen der Fettleibigkeit und entwickelt sich zu einer der häufigsten Krankheiten in Europa. In den meisten europäischen Ländern sind davon rund 4% der Bevölkerung betroffen.

Bei der gesundheitsökonomischen Analyse und Bewertung ungesunder Lebensstile ist trotz aller methodischen Schwierigkeiten unstrittig, dass sich hiermit und den damit verbundenen Folgeerkrankungen eine wachsende Herausforderung für die Gesundheitssysteme Europas ergibt. In der Europäischen Union gehen schätzungsweise 7% der Kosten für die Gesundheitsversorgung auf das Konto der Adipositas, und dieser Betrag wird angesichts des Trends zur Adipositas noch steigen. Amerikanische

Studien gehen davon aus, dass die lebenslang berechneten Kosten der Gesundheitsversorgung, die durch inaktive Personen entstehen, sogar höher sind als die von Rauchern und Raucherinnen verursachten Kosten.

Jüngste Forschungsergebnisse zum gesundheitlichen Nutzen körperlicher Aktivität geben neue Einblicke in das Dosis-Wirkungs-Verhältnis von Bewegung und Gesundheit. In der Vergangenheit empfahl man kraftvolle, ohne Pausen ausgeführte aerobe Übungen mehrmals in der Woche. Nach neuerer Erkenntnis wirkt sich jedoch bereits eine über den Tag verteilte, moderat anstrengende körperliche Betätigung gesundheitlich vorteilhaft aus. In dieses neue Konzept von gesundheitsfördernder körperlicher Aktivität (Health-Enhancing Physical Activity – HEPA) lassen sich viele in die Lebensweise integrierbare Tätigkeiten aufnehmen – und das nicht nur in der Freizeit, sondern auch am Arbeitsplatz.

Nationale Strategien und Aktionspläne

Andere Länder haben sich bereits früher der systematischen Prävention und Förderung gesunder Lebensstile und Gewohnheiten angenommen. In Irland und Spanien beispielsweise wurden nationale Strategien

und Aktionspläne im Bereich der körperlichen Bewegung, Ernährung und Gesundheit entwickelt, die sowohl den Arbeitsplatz als auch den Bereich der öffentlichen Gesundheit einbeziehen. Unabhängige Experten, die Ernährungs- und Sportindustrie, staatliche und nicht staatliche Institutionen arbeiten hier fach- und institutionenübergreifend zusammen. In Frankreich läuft seit 2001 eine nationale Initiative zur Bekämpfung von Fettleibigkeit und Übergewicht, die sich ebenfalls durch ein Mehrebenenmodell, das den Arbeitsplatz mit einbezieht, und einen Mix unterschiedlichster Maßnahmen auszeichnet.

Das international vorhandene Wissen und die Strategien zur Bewältigung der Herausforderungen durch ungesunde Lebensstile zu identifizieren und die dabei gewonnenen Erkenntnisse nutzbar zu machen, ist darum auch ein vielversprechender Weg für die betriebliche Gesundheitsförderung, um Unternehmen und Mitarbeiter bei der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit zu unterstützen. ENWHP (www.enwhp.org) nimmt sich dieser Aufgabe an. In einem von der EU-Kommission geförderten Projekt arbeitet das Netzwerk daran, Strategien und Aktionen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu entwickeln und zu verbreiten. Unter dem Titel „Move Europe“ stehen dabei die folgenden vier Bereiche im Mittelpunkt:

- Gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten
- Gesunde Ernährung
- Psychische Gesundheit
- Raucherprävention

Die Kampagne wird vom BKK Bundesverband sowohl in Deutschland als auch europaweit koordiniert. Sie richtet sich an Unternehmen und andere Organisationen (sowohl „Anfänger“ als auch „Fortgeschrittene“), die bereit sind, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und die Vision des Netzwerkes zu unterstützen: „Gesunde Mitarbeiter in gesunden Organisationen“. Interessierte Unternehmen und Organisationen können die Ziele der Kampagne als „Move Europe-Partner“ aktiv unterstützen. Sie profitieren dabei von einem europäischen Erfahrungsaustausch und können sich als Unternehmen oder Organisation mit eigenen Erfahrungen sichtbar machen.

Unternehmen und Institutionen aus 27 europäischen Ländern unterstützen bereits die Initiative, darunter die Deutsche Bahn, IBM, Deutsche Post World Net und Bertelsmann.

Der offizielle Startschuss fiel in Deutschland im April 2007. Unter der Adresse www.move-europe.de finden interessierte Unternehmen den Fragebogen zur Selbstbewertung als ersten Schritt auf dem Weg zum jährlich vergebenen „Unternehmenspreis Gesundheit“. Alle aktiven Unternehmen und Organisationen erhalten anschließend die Gelegenheit, sich mit ihrer Unterzeichnung der Luxemburger Deklaration und einer kurzen Beschreibung ihrer Aktivitäten in den oben genannten

Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung der Kampagne als Move Europe-Partner anzuschließen und auf der Move Europe-Website zu präsentieren. In einem nächsten Schritt werden aus dem Kreis der Move Europe-Partner vorbildliche Praxisbeispiele auf der Grundlage der Qualitätskriterien des ENWHP identifiziert und im Rahmen eines „Unternehmenspreises Gesundheit“ gewürdigt.

Unter der Schirmherrschaft des Vorstandsvorsitzenden der Deutschen Bahn AG, Hartmut Mehdorn, vergibt der BKK Bundesverband gemeinsam mit der Financial Times Deutschland den „Unternehmenspreis Gesundheit“ an die Unternehmen mit dem überzeugendsten Gesundheitsmanagement. Bewerbungen hierfür müssen bis zum 15. Oktober eingereicht werden. Der Preis wird erstmals am 5./6. Dezember 2007 im Rahmen der Veranstaltung Wettbewerbsvorteil Gesundheit in Köln vergeben. Im Jahr 2009 werden die Unternehmenspreisträger nach Rom eingeladen, um ihre Aktivitäten auf der abschließenden europäischen Konferenz zu präsentieren und in einen internationalen Erfahrungsaustausch einzubringen.

*Dr. Reinhold Sochert, ENWHP-Sekretariat,
BKK Bundesverband, Essen*

✉ SochertR@bkk-bv.de

