

# **Wirtschaftsfaktor Gesundheit!**

„Gelungene Praxis – so geht’s!“

## **3. Veranstaltung der Initiative zur betrieblichen Gesundheitsförderung Saar-Pfalz**

Neunkirchen, 28. März 2007

Ort: Fa. Viasit Bürositzmöbel GmbH

Prinzipien der kombinierten betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung

Univ.-Prof. Dr. med. A. Buchter

## Wirtschaftsfaktor Gesundheit

- 2005      Arbeitsbedingte Erkrankungen  
            und Präventionsbedarf
- 2006      Altersabhängige Leistungsfähigkeit
- 2007      Rente ab 67 Jahren:  
            Verteilung der Arbeit?  
            Altersgerechte und  
            gesundheitsgerechte Arbeit?
- Betriebliche + persönliche  
            Gesundheitsförderung

Krankheits-Schwerpunkte	Arbeitsunfähigkeit	Arbeitsbedingte Krankheit	Berufskrankheit	Vorzeitige Rente	Todesursache
Atmungsorgane	+++	+	++		
Bewegungsorgane	+++	+++	++	+++	
Unfälle	+	+			
Psyche		+		++	
Herz-Kreislauf		+		+ (↑)	+++
Karzinome					++

## **Erkrankungen der Atmungsorgane**

Atemwegsinfekte

Grippewelle

Allergisches Asthma

Chronische Bronchitis

## **Prävention**

Hygiene

Impfungen

Allergen-Karenz

Rauchfreiheit

Inhalationsnoxen meiden

## **Erkrankungen der Bewegungsorgane**

Schmerzsyndrome  
Kopf und Nacken,  
Schulter, Arm, Hand,  
Wirbelsäule,  
Gelenke

## **Prävention**

Adäquate Belastungen  
Keine Immobilität  
Unfallverhütung  
Ergonomie  
Streß-Kontrolle

## **Psychische Erkrankungen**

Überforderung  
Stress-Symptome  
Burn out  
Depressivität

## **Prävention**

Adäquater Arbeitseinsatz  
Stress-Kontrolle  
Eigene Gestaltung  
Betriebl. u. soziale Unterstützung

## **Erkrankungen von Herz u. Kreislauf**

Hypertonie  
Koronare Herzkrankheit  
Schlaganfall  
„Tod durch Arbeit“

## **Prävention**

Moderne Ernährung  
Adäquate Bewegung  
Rauchfreiheit  
Stress-Kontrolle

## **Krebs-Ursachen (BRD)**

Ernährung 30 %  
Rauchen 20 %  
Infektionen 10 %  
Beruf 5 %  
Alkohol 3 %  
„Life style“ > 75 %

## Karzinom-Schwerpunkte 2004

### Frauen

- Gynäkologische Tumore 40 %
  - Mamma 27 %
- Verdauungsorgane 28 %

### Männer

- Nieren, Harnwege, Prostata usw. 34 %
  - Prostata 25 %
- Verdauungsorgane 29 %
- Atemwege und Lunge 18 %

## Auf einen Blick

### **Krebs-Neuerkrankungen**

- 46 % aller weiblichen Personen
- 73 % aller männlichen Personen

### **Krebs-Todesfälle**

- 29 % aller weiblichen Personen
- 27 % aller männlichen Personen

# Krebsprävention

## 10-Punkte-Checkliste

- Vermeidung von **Tabakrauch**
- Optimierung der **Ernährungsgewohnheiten**,  
höherer Verzehr von **Früchten** und **Gemüse**,  
geringer Konsum von tierischen Fetten und  
dunklem Fleisch (Rind, Schwein, Hammel)
- Vermeidung von **Übergewicht**
- Körperliche **Bewegung**
- Vermeidung übermäßigen **Alkoholkonsums**
- Vermeidung exzessiver **Sonnenbestrahlung**
- **Impfprogramme** gegen entsprechende **Viren**
- Weitere Verringerung der **Schadstoffbelastung** der **Umwelt**
- Weitere Verringerung der **Schadstoffexposition** am **Arbeitsplatz**
- Teilnahme an regelmäßigen **Vorsorgeuntersuchungen**  
hinsichtlich Karzinomen von **Mamma, Uterus, Darm, Haut, Prostata**  
von **Mamma, Uterus, Darm, Haut, Prostata**

## **Betriebliche und persönliche Prävention**

Arbeitsschutz u. Ergonomie

Unfallverhütung

Umweltschutz

Impfungen, Hygiene

Rauchfreiheit aktiv u. passiv

Moderne Ernährung

Genussmittel genießen

Adäquate Bewegung

Stress-Kontrolle

Betriebl. u. soziale Unterstützung