

Das Check-UP Express-Konzept für Gesundheitsbewusste

Niedergelassene Ärzte und Krankenhausärzte können sich zu privatmedizinischen Praxisverbänden zusammenschließen und nach dem neuen Berufsrecht als Teilgemeinschaft eine Schwerpunktleistung wie z. B. einen 1- oder 2-Tage Check-Up am Wochenende anbieten.

Ein solches Angebot ist ein Symbol für die Kompetenz und die Leistungsfähigkeit des medizinischen Sektors des Landkreises und die Botschaft, keine medizinischen Zentren / Institutionen außerhalb aufsuchen zu müssen.

Die westliche Medizin ist traditionell überwiegend auf die Behandlung von bereits offensichtlichen Krankheiten ausgerichtet, dennoch ist – ohne dass dies eine tatsächliche Bewusstseins-ebene in Deutschland erreicht hat –

auch hier bekannt, dass **„Vorbeugen besser ist als heilen!“**

Früherkennung durch Wissensexplosion

Die unglaubliche Zunahme des medizinischen Wissens - durch Wissensverdoppelung alle 5 Jahre - eröffnet neue Perspektiven. Es gilt im Vorfeld, Krankheiten überhaupt nicht entstehen zu lassen oder sie zumindest so früh zu beeinflussen, dass sie nicht in voller Schärfe zum Ausbruch kommen.

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen wurden aus Kostengründen in den letzten Jahren radikal im apparativen Bereich sowie im Laborbereich reduziert. Die privaten Versicherer haben sich an diese Entwicklung angelehnt.

Krankenkassen reduzieren Vorsorge

Hintergrund dieser Reduktion ist die aktuelle Kostenexplosionsdiskussion im Gesundheitswesen. Sie lässt die Schere zwischen dem medizinisch Wünschenswerten und dem zur Verfügung stehenden Kostenrahmen weiter aufgehen.

Nicht zu Unrecht fürchten die Krankenkassen, dass sich durch erweiterte, innovative Vorsorgeuntersuchungen Konsequenzen in den Kosten ergeben könnten.

Unternehmer: Unabhängig weil gesund

Dem berechtigten persönlichen Interesse eines Menschen, eines Unternehmers, einer Führungskraft, eines Mitgliedes in einer Firma, möglichst

lange gesund bleiben zu wollen, stehen somit wirtschaftliche Zwänge entgegen.

Leider wird gesundheitspolitisch nicht deutlich genug gesagt, dass dieser Interessenskonflikt oft zu gesundheitlichen Nachteilen für den Einzelnen und damit auch für die Firma führt.

Gesundheit ist Eigenverantwortung

Dies ist der Grund dafür, dass nicht nur für den gesetzlich Versicherten, sondern auch für den privat Versicherten im Bereich der Gesundheitsvorsorge und der Gesundheitsförderung zunehmend Eigeninitiative gefordert ist.

Als andere Idee bietet es sich heute an, dass die Unternehmen selbst in Sorge um die Leistungsfähigkeit ihrer Mitar-

beiter diesen eine optimierte Gesundheitsvorsorgeuntersuchung ermöglichen und sie stärker im Bereich Gesundheitsförderung unterstützen.

Selbst das Finanzamt sieht den Nutzen von Unternehmer-Führungskräfte-Gesundheit

Sogar in der Finanz-Rechtsprechung hat diese Erkenntnis dazu geführt, dass eine Firma in bestimmtem Maße Vorsorgeuntersuchungen bezahlen kann und diese nicht als zu Arbeitslohn führende Zuwendungen des Arbeitgebers betrachtet werden.

Vorsorgeuntersuchungen und andere Maßnahmen werden heute in starkem Maße als Zuwendungen im ganz überwiegend eigenbetrieblichen Interesse betrachtet.

Bei krankenversicherten leitenden Angestellten nimmt das Finanzgericht Hamburg (EFG 1989, 575) keine Zuwendung eines geldwerten Vorteils an, wenn der Arbeitgeber Kosten für eine Vorsorgeuntersuchung übernimmt. Dieses Interesse ist auch dann zu bejahen, wenn sich die ambulanten privatärztlichen Präventivuntersuchungen nur auf Führungskräfte beschränken, der Werksarzt nicht eingeschaltet ist, die untersuchten Arbeitnehmer aber einen Abschlussbericht erhalten (Finanzgericht Düsseldorf, Urteil vom 05.09.1989).

Zur Gruppe von steuerfreien Annehmlichkeiten gehören nach der Rechtsprechung auch Sachzuwendungen des Arbeitgebers, durch die der Arbeitnehmer zwar bereichert ist, mit denen der Arbeitgeber jedoch ganz überwiegend ein eigenbetriebliches Interesse verfolgt, wozu etwa vom Betrieb durchgeführte Kreislauftrainingskuren gehören.

Aktuelle Befragungsergebnisse zum Thema „Fitness in Unternehmen“

Die Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft GmbH in Bad Harzburg gibt Indizien, welche Akzeptanz Gesundheitsmaßnahmen in Unternehmen heute haben können.

Führungskräfte wollen fit sein

In deutschen Unternehmen kommt die „Fitness“ von Führungskräften oft zu kurz. Zwar legen Mitarbeiter großen Wert auf Gesundheit und körperliche Ertüchtigung, aber 85 % der Unternehmer halten den Fitness-Gedanken für eher unwichtig.

Das zeigt ein krasses Missverhältnis zwischen den Wünschen und Bedürfnissen von Führungskräften und den Möglichkeiten, die im Interesse des Wettbewerbs und der Entwicklung von Energiepotential von den Unternehmern selbst bewertet werden.

75 % der Führungskräfte sehen eine direkte Beziehung zwischen körperlicher Gesundheit und beruflichem Erfolg.

Führungskräfte sind extrem daran interessiert, ihre Fitness im Unternehmen zu verbessern.

Die Akademie Bad Harzburg kommt zu dem Ergebnis, dass 71 % der Führungskräfte vom Unternehmen angebotene Gesundheitsmöglichkeiten regelmäßig nutzen würden. 90 % würden sogar an einem regelmäßigen Gesundheitscheck teilnehmen.

In Großbetrieben gibt es in 29 % aller Fälle Sportanlagen oder Partnerschaften mit Fitness-Studios.

Bei den 3 Millionen Klein- und Mittelbetrieben, die noch stärker von nur einer Unternehmerpersönlichkeit geführt werden, sieht dies noch wesentlich schlechter aus.

Erst langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass körperliche Fitness und Gesundheit auch die Leistungsstärke einer Führungskraft mit beeinflussen.

Insoweit ist „Vitalität und Fitness für das Management“ in jüngster Zeit vom Freizeitvergnügen zu einem ex-

trem wichtigen Bestandteil von **Managementtraining** und **Personalführung** aufgestiegen.

Dieser Aufstieg hat sich aber außerhalb der Leistungsbereiche der traditionellen Ärzteschaft entwickelt. Er wurde primär bestimmt von einzelnen Sportmedizinern, von Psychologen und Ernährungswissenschaftlern.

Nachdem sich die **Weltgesundheitsorganisation** und auch die EG mit dem Thema **„Gesundheitsförderung in Unternehmen / Salutogenese“** auseinandergesetzt haben, ergibt sich ein stärkeres Bewusstsein dieser Entwicklung auch für kleine und mittlere Unternehmer / Unternehmen (KMU's).

Daraus folgt das Schlagwort: **Unabhängigkeit & Gesundheit**
 ⇒ Gesunde Unternehmer –
 ⇒ Gesundes Unternehmen –
 ⇒ Gesunde Geschäfte.

Je gesünder ein Unternehmer und damit sein Unternehmen ist, desto leistungsfähiger ist es und desto besser kann es sich entwickeln.

Gesundes Unternehmen – Vernetztes Zusammenspiel

Gesundheit auf der Unternehmensebene ist – ähnlich wie beim Individuum – ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren und verschiedener Ebenen. Auch hier sind Veränderungen in jeder Dimension wahrzunehmen, wenn sich ein Bestandteil des Ganzen verändert.

So wie sich das Führungsverhalten auf das persönliche Befinden der Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzten auswirkt, so beeinflusst das Unternehmen mit seinen Organisationsstrukturen und seiner Unternehmenskultur das Arbeitsverhalten und das Wohlbefinden einzelner Mitarbeiter.

Aktuelle Belastungssituation von Unternehmern / Führungskräften

Die Akademie für Führungskräfte in der Wirtschaft Bad Harzburg kommt zu folgenden Ergebnissen.

40 % der Führungskräfte arbeiten mehr als 50 Stunden pro Woche (9 % aller Befragten sogar mehr als 60 Stunden).

78 % fühlen sich arbeitsmäßig „stark ausgelastet“, 15 % überlastet.

48 % der Führungskräfte bezeichnen ihre Ernährungsgewohnheiten während des Arbeitstages im Hinblick auf gesunde Ernährung als weniger zufriedenstellend oder nicht zufriedenstellend.

64 % der Führungskräfte sind pro Woche weniger als 3 Stunden sportlich aktiv.

37 % geben an, nach der Arbeit nicht gut abschalten / regenerieren zu können.

Es gilt, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Gerade die Personen, die besonders angespannt und ausgelastet sind (Unternehmer, Führungskräfte) haben wenig Möglichkeiten für eine ausgleichende Erhaltung der körperlichen Fitness. Hier sind von der Entscheidungsebene strategisch die Unternehmer und die Unternehmensspitze gefordert, nicht aus besonderer Nächstenliebe und sozialer Verpflichtung, sondern

vor allem zur Ausschöpfung des gesamten Leistungspotentials.

So wie der Arbeitsschutz in der verarbeitenden Industrie bereits seit langer Zeit als wichtiges Element der Potentialanalyse und der Potentialsicherung dient, **muss körperliche und geistige Fitness Bestandteil moderner Unternehmensführung sein.** Erst dann macht die Botschaft „Gesunder Unternehmer – Gesundes Unternehmen – Gesunde Geschäfte“ wirklich Sinn.

Erfolgreiches Gesundheitsmanagement

Erfolgreiches Gesundheitsmanagement beschränkt sich jedoch nicht auf die Organisation von Sport- und Freizeitangeboten oder die Kontrolle des Speiseplans der Kantine (Abgabe von Äpfeln). Vielmehr weitet Gesundheitsmanagement die Gesundheitsfrage auf die Organisationsstruktur und die Kultur des Unternehmens aus. Es kommt darauf an, Organisation, Führung und Kommunikation in Wechselwirkung weiterzuentwickeln.

Gesundheit als Rezept für den Unternehmens- und Berufserfolg

Das ortsnahe Vor-Ort-VitalArztangebot an das Unternehmen hilft dem Unternehmer und dem Unternehmen zu erkennen, wie Energien für die täglichen Herausforderungen gestärkt werden können. Mit praxisorientierten Vorschlägen sind der Unternehmer und die Führungskräfte besser für die geistigen und körperlichen Herausforderungen gewappnet.

Persönliche Gesundheit und ein gesundes Unternehmen werden so zum Kapital für den Erfolg in der Zukunft.

Es geht nicht allein um individuelle Fitness, es geht auch nicht nur um die Verbesserung des Kantinenessens, sondern darüber hinaus um soziale Gesundheit, Kommunikation und Konfliktkultur.

Die Aufgabe des VitalArztes ist es, Unternehmern und Führungskräften ein tieferes Verständnis des Zusammenspiels von Denken, Handeln und Fühlen zu vermitteln. So werden Unternehmer motivierter, reaktions- und entscheidungsstärker und können auch Phasen erhöhter Anforderungen durch Leistungsfähigkeit zum Erfolg führen.

Ein gesundes Unternehmen, geführt von einem gesunden

Unternehmer, ist der Grundstein für dauerhafte Entwicklung, Kreativität und positive Perspektiven.

Somit werden Kreativität, Belastbarkeit und Belastungsorientiertheit in immer stärkerem Maße Parameter, an denen auch der Erfolg eines kleineren oder mittleren Unternehmens gemessen wird.

Nicht nur der Unternehmer, sondern auch die Mitarbeiter werden nicht selten bis zum Maximum gefordert – und das täglich. Es geht darum, dass der Unternehmer und die Führungskräfte noch stärker lernen, die Entwicklung ihrer persönlichen, physischen und psychischen Ressourcen besser zu planen.

Wo wird profitiert?

Ziel des Konzeptes ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Unternehmer und Mitarbeiter wohlfühlen und alle ihre Potentiale für zukünftige Erfolge entfalten können.

Im Einzelnen ergibt sich:

1. Motiviertere, leistungsfähigere und kreativere Mitarbeiter, die sich wohlfühlen.
2. Senkung von Krankenstand und Fluktuation durch bessere Identifikation mit Job und Unternehmen.
3. Leistung gemeinsam im Team erleben. Damit entwickelt sich Authentizität und Identität, was zusammenschweißt.
4. Präventiv denken, Arbeitsplatzergonomie - das Kreuz mit dem Kreuz beheben.
5. Gesunde und genussvolle Ernährung, Essen in der Kantine oder am Arbeitsplatz anders gesehen.

Wenn auch gerade kleine und mittelständische Unternehmer vom Grundsatz ein Einsehen dafür haben, so bleibt es dennoch oft bei einem Lippenbekenntnis.

Ursache ist häufig eine Ungewissheit darüber, welche Maßnahmen erfolgreich zum Ziel führen.

Gesundheit als Leidenschaft – nicht als Askese

Gesundheit in diesem Sinne hat nichts mit Askese zu tun, genauso wenig wie mit dem gelegentlichen Verteilen grüner Äpfel. Mit Recht sträubt sich ein Unternehmer oft vor tiefgreifenden Eingriffen in den Arbeitsablauf und ggf. auch vor Investitionen.

Hau-Ruck-Aktionen sind für die dauerhafte Förderung eines

gesunden Unternehmens nicht hilfreich. Zunächst gilt es also, durch persönliche Präsentation den Unternehmer selbst zu überzeugen. Kann er für sich selbst und ggf. für ausgewählte Führungskräfte die Ergebnisse nachvollziehen, kann er auch den Betriebsablauf ertragen.

Es geht also um ein Ressourcen schonendes Vorgehen, einen systemischen Ansatz von oben nach unten.

Die Aktion „Gesunder Unternehmer – gesundes Unternehmen“ ist ein Konzept, das primär auf positiv seelisches und körperliches Wohlbefinden von Unternehmer und Führungskräften abzielt. Es strebt an, nachhaltig die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch weniger Fehlzeiten, mehr Motivation, Flexibilität und Kreativität zu erhöhen. All dies führt in seiner Gesamtheit zur Gesundung des gesamten Unternehmens.

Das Vorgehen

Als Vorgehen hat es sich bewährt, zunächst einer Gruppe regionaler Unternehmen (über Bundesverband mittelständische Wirtschaft / Arbeitsgemeinschaft selbständiger Unternehmer / IHK) oder einzeln die Ziele und Themen und die Philosophie des Konzeptes „Gesundes Unternehmen“ in Präsentationen und in inhaltlichen Strukturen darzustellen.

Nachdem der Unternehmer und ggf. ausgewählte Führungskräfte ein gemeinsames Verständnis entwickelt haben, kann ggf. auch das Bewusstsein auf die Breite übertragen werden.

Im Mittelpunkt: Persönliche Unternehmer-Gesundheit als Chance

Deshalb steht zunächst auch der kleinere oder mittlere Unternehmer als Person im Vordergrund.

Mit Hilfe von Erkenntnissen aus dem Bereich der Salutogenese wird er an sich erfahren, wie die richtige Kombination aus Bewegung, Ernährung, Kenntnissen aus dem hormonellen Regelkreis, Entspannung und mentalem Training wirkt. Er wird so verstehen, wie entscheidend sich das persönliche Vorleben auf das Verhalten seiner anderen Führungskräfte und seiner Mitarbeiter auswirkt.

Um die geeigneten Maßnahmen für das jeweilige unternehmerische Umfeld zu finden, wird im Betriebsalltag angesetzt.

Aus Beobachtungen des Betriebsablaufs, aus Fragebögen

Seminar

Wochenende Kooperation

10. - 11. März 2006 in Wiesbaden

- * Kassenärztliche und privatmedizinische Kooperationsmodelle,
- * MVZ, Praxisabgabe,
- * Steuerfragen und Recht
- * Grundfragen der Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Kommunen
- * Die Bedeutung der Zusammenarbeit mit marktführenden, regionalen Apotheken
- * Kommunikationsmanagement in Kooperationsmodellen
- * Bedeutung von Interessen

Referenten: RAin Stefanie Pranschke-Schade, RA H.-J. Schade, Dr. Jürgen Karsten, Steuerberater

Seminardauer: Freitag ab 16.00 Uhr bis Samstag ca. 16.00 Uhr

Seminargebühr: EUR 190,00 inkl. Mwst.

Für M3C:VIPs
kostenlos

und Gesundheitschecks entsteht ein Bild. Aus den gesammelten Eindrücken und Informationen wird ein Aktionsplan für das Konzept „Gesundes Unternehmen“ erarbeitet.

Konzept:

Das gesunde Unternehmen hat drei Bestandteile:

1. Persönliche Gesundheit
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Stressmanagement
 - Hormoneller Regelkreis
 - Entspannung
2. Gesundheit im Unternehmeralltag
 - Gesunder Arbeitsplatz
 - Gesunde Kommunikation
 - Angemessene Konfliktkultur
3. Entwicklungspläne
 - Gesundheit als Führungsaufgabe
 - Führungskräfte-Entwicklung
 - Teamentwicklung
 - Coaching-Konzepte

Für die Veränderung existieren also zwei Möglichkeiten.

Entweder eine einführende Startveranstaltung in der Firma oder aber die Möglichkeit, bestimmte Themenfelder in offenen regionalen Seminaren zu leben. Dies kann geschehen in ruhig gelegenen Tagungshotels, Räumen der Industrie- und Handelskammer etc.

Die Themen- / Aufgabenstellungen

Nutzung des „Executive Check-ups“ im Rahmen einer regionalen Teilgemeinschaft des neuen Berufsrechts 2005

Fester Bestandteil eines jeden Gesundheitsprogramms ist der medizinische Check-up, der der Ermittlung des aktuellen Gesundheitszustandes sowie eventueller Risikofaktoren dient und unabdingbare Voraussetzung für eine umfassende Gesundheitsberatung von Unternehmern, Führungskräften und Mitarbeitern ist.

Check-Up-Inhalte in der Übersicht

- Leistungsdiagnostik mit EKG und Blutdruckmessung
 - Bestimmung der wichtigsten Stoffwechsellparameter
 - Muskelfunktionsanalyse
 - Ermittlung Körperfettanteil
 - Gesundheits- und Stressprofil
- Darauf aufbauend:
- Ausarbeitung des persönlichen Gesundheitsstatus
 - Festlegung individueller Ziele
 - Konkretes Übungsprogramm für die individuelle Zielsetzung
 - Zeitmanagement / Transferplan für die nahtlose Integration in den beruflichen Alltag

Bewegung/Individuelles Ausdauertraining

Bewegung und deren mögliche Integration im Berufsalltag sind ein wichtiger Themenschwerpunkt. Hierzu gehören

- Körperfettmessungen
- Muskelfunktionsanalyse
- Rückenschulung und Rückentraining

Je nach Zielsetzung können auch Outdoor-Ideen wie

- Jogging
 - Walking
 - Biking
 - Inline skating
- neuen Schwung in das Unternehmer-Leben und in das Unternehmen tragen.
- Einzelpunkte:
- Walking oder Biking
 - Pulsgesteuertes Training im Sauerstoffüberschuss für eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit
 - Rücken- und Haltung-Check, die besten Methoden gegen Rückenschmerzen
 - Einseitige Belastung vermeiden können
 - Aqua-Fitness und Aqua-Jogging
 - Wirkungsvolle und gelenkschonende Methoden zur erhöhten Fettverbrennung und dosiertem Muskelaufbau
 - Die sinnvollsten Übungsgeräte im Wasser

Gesundes Muskeltraining – mit oder ohne Geräte

- Gezielte Bewegung der Muskulatur mit einfachen aber effektiven Übungen
- Muskeltrainingsräume für Klein- und Mittelbetriebe
- Krafttraining auch im Büro

Optimierte Beweglichkeits-Koordination

- Entspannendes Stretching für zwischendurch
- Verbesserte Haltung und Konzentration durch aktive Übungen

Ernährungsberatung

Individuelle Ernährungsberatung oder aber auch Ernährungsschulung in Gruppen sorgt für eine verbesserte Ernährungsweise im Berufsalltag. Das hört nicht bei einer Beratung für die Kantine auf. Diese existiert in vielen Klein- und Mittelbetrieben nicht. Es geht hier um das Verständnis des Einzelnen von Ernährung. Er muss die Möglichkeit erhalten, sich auch bei einem schwierigen Arbeitsalltag und bei nicht einfachen Beschaffungsmethoden optimal zu ernähren.

- Der Mensch ist, was er isst!
- Individuelles Ernährungsprofil
- Nahrung als Baustein von Unternehmerenergie
- Die „Essensfalle“ im Unternehmeralltag und wie sie umgangen werden kann
- Praktische Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung im Büro, für unterwegs und für Geschäftsessen.

Hormoneller Regelkreis

Das Klimakterium des Mannes verläuft oft undramatisch. Professor Wolfgang Weidner von der urologischen Klinik Gießen bringt es auf den Punkt:

„Wir müssen leider zur Kenntnis nehmen, dass alternde Männer, beginnend mit dem 40. Lebensjahr, regelhaften endokrinen Veränderungen unterliegen.“

Somit hat die bekannte Midlife-Krise nicht nur eine psychische Komponente, sondern es

manifestieren sich mehr und mehr handfeste biologische Ursachen für die „Wechseljahre“ des Mannes. Viele Unternehmer empfinden dies sehr schmerzhaft, weil ihnen der alte Schwung, ihre Verhandlungsaggressivität, ihre Zielorientiertheit fehlen.

Es gibt eine ganze Reihe von Symptomen und Anzeichen, die es ernst zu nehmen gilt, wenn Unternehmer / Führungskräfte davon berichten.

Kennzeichen der hormonellen Veränderung beim Mann können sein

- Sinkende Libido
- Potenzstörungen
- Haarverlust
- Leistungsabfall und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Vermehrte Infektneigung
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Konzentrationsmangel
- Depressive Verstimmungen.

Der hormonelle Regelkreis wird in den meisten Checks für Führungskräfte zu wenig beachtet. Hier liegen oft Ursachen, die entweder dem Muskel-skelettbereich oder aber dem Stressbereich zugeschrieben werden, aber oft im endokrinen logischen Aspekt ihre Ursache haben.

Die Anti-Aging-Präventivmedizin untersucht beispielsweise folgende Parameter:

Kleines Anti-Aging-Profil

Östradiol, Testosteron, Cortisol, DHEAS, Cortisol/DHEAS-Index, Antioxidativer Status, Melatonin-Sulfat, Homocystein.

Anti-Aging-Profil Mann

FSH, LH, Östradiol, Progesteron, Testosteron, Cortisol, DHEAS, Cortisol/DHEAS-Index, Somatomedin C, TSH, PSA, Antioxidativer Status, Melatonin-Sulfat, Homocystein; Androgenstatus : FSH, LH, Testosteron
Wachstumshormonachse: GHG, Somatomedin C, IGFBP-3
Schilddrüsenprofil: TSH, fT3, fT4
Risikoprofil: Cholesterin, Triglyceride, HDL/LDL, Apo A/Apo B, Homocystein, Fibrinogen, LP(a), Lipidperoxidation, Antioxidativer Status. Homocystein, Endothelin, Frühmarker zur Erkennung einer

beginnenden Herzschwäche.

Durch die Untersuchung aller immunologisch relevanten Faktoren können Defizite erkannt werden. Spezifische Therapien können den Alterungsprozess des Immunsystems stoppen.

Immuncheck

Goßes Blutbild, IgA, IgM, IgG, IgE, Lymphozytensubpopulationen, Vitamin B12, Folsäure, Fe, Selen, Zink, Antioxidativer Status.

Tumor-Killing-Test, NK-Zell-Funktionsuntersuchung: Untersucht die Fähigkeit des Immunsystems Tumorzellen zu erkennen und abzutöten.

Metabolischer Status: Triglyceride, HDL, Triglyceride/HDL-Index, Insulin, HbA 1c.

Gesundheitscheck Darm: Quantitative bakteriologische und mykologische Stuhluntersuchung, Verdauungsrückstände, Pankreas-Elastase, Gallensäuren, Alpha-1-Antitrypsin, Lysozym, sekretorisches Immunglobulin A.

Stressmanagement und Entspannung

Wichtig ist es, neue Denkhaltungen zu lernen und sich mit verschiedenen Entspannungstechniken vertraut zu machen, die aber auf die jeweilige Person am besten abgestimmt sind. Es gilt zu lernen, welcher Stresstyp der jeweilige Unternehmer / die jeweilige Führungskraft ist und wie er am besten damit umgehen kann.

- Die besten mentalen Entspannungstechniken
- Lösungen zur persönlichen Stressresistenzentwicklung
- Energie finden durch Atmung
- Eigenen Atemrhythmus finden
- Optimale Sauerstoffaufnahme durch vertiefte Atmung
- Körpersignale erkennen und regenerative Prozesse einleiten
- Erkennung des eigenen Schlafrythmus
- Beste Methoden gegen Schlafstörungen
- Gute Methoden durch Massage/ Massagegeräte
- Einsatz von Bio-Feed-Back-Geräten
- Einsatz von Farblicht

Aspekte des interdisziplinären / regionalen Executive-Check-Up's für Unternehmer / Führungskräfte im Rahmen einer standortübergreifenden Teilgemeinschaft

Der Hauptnachteil vieler Führungskräfte-Check-Up's ist es, dass er an einem Ort der Bundesrepublik angeboten wird, aber dann keine Verbindung mehr zu den Check-Up Ärzten in der Region besteht.

Wird aber, wie beim IHK-Konzept, der Check-Up regional angeboten durch eine Gruppe von Spezialisten, die an einem Tag für einen Unternehmer koordiniert die Leistungen erbringen, wobei ggf. ein Shuttle / ein Auto mit einem Fahrer die Koordination verschiedener Praxisschwerpunkte wie Radiologie, Zahnmedizin, Innere Medizin, Urologie, Orthopädie, Gynäkologie übernimmt, so können die Ärzte, die die Situation analysiert haben, auch die Betreuung von möglicherweise aufgetauchten Defiziten übernehmen. Sie sind gleichzeitig diejenigen, die im Sinne eines Vitalcoachings von dem jeweiligen Unternehmer als Dauerbetreuer ausgesucht werden können.

Die Executive-Check-Up's gehen deutlich über den Umfang der gesetzlichen Vorsorgeprogramme hinaus. Sie sind nach dem aktuellen Stand der medizinischen Erkenntnis entwickelt.

Der den Unternehmer betreuende VitalArzt widmet viel Zeit ausführlichen und intensiven Gesprächen. Er begleitet und berät bei den verschiedenen Untersuchungsstationen. Das bedeutet ein Höchstmaß an Zuwendung.

Dem betreuenden VitalArzt liegen alle wichtigen Untersuchungsergebnisse bereits zum Abschlussgespräch vor. Der Unternehmer/ die Führungskraft gewinnt einen umfassenden Überblick über seinen aktuellen Gesundheitszustand.

Der VitalArzt entwickelt dann zusammen mit dem Unternehmer ein ganz persönliches Gesundheitskonzept. Ein ausführlicher, allgemeinverständlicher Ergebnisbrief fasst nochmals alle Untersuchungsergebnisse, die wesentlichen Inhalte des ärztlichen Abschlussgesprächs und die ausgesprochenen medizinischen Empfeh-

Seminar

1. Kassenärztliche und privatmedizinische Kooperationsmodelle
2. MVZ, Praxisabgabe
3. Wie teuer ist meine Praxis - im Vergleich - wirklich?

04. Februar 2005 in Wiesbaden

Referenten: RAin Stefanie Pranschke-Schade und RA Dirk R. Hartmann

Seminardauer:

1. 10.00 bis 12.00 Uhr
2. 12.00 bis 14.00 Uhr
3. 14.00 bis 16.00 Uhr

Seminargebühr: EUR 49,00 inkl. MwSt. je Vortrag, EUR 99,00 inkl. MwSt. Ganztagsseminar

Für M³C-VIPS
kostenlos

lungen zusammen. Er muss nicht unbedingt dem Werksarzt zugeleitet, er kann ggf. nur dem Unternehmer oder der Führungskraft höchstpersönlich ausgehändigt werden.

Bei den VitalÄrzten gilt eine unabhängige Diagnostik- und Gesundheitsberatung sowie höchste Diskretion als selbstverständlich. Das Gebot der ärztlichen Schweigepflicht gilt auch gegenüber dem Arbeitgeber, soweit es sich um Führungskräfte handelt. Umgekehrt erfährt der Werksarzt / Betriebsarzt nichts von diesen Ergebnissen.

Entscheidend ist, dass nach der Analyse auch die Therapie in bewährten regionalen Händen liegt (IHK-VitalArzt-Regionalnetz).

Der Basis-Check-Up

Vorgespräch, Basisuntersuchung und Abschlussberatung

- Auswertung des ausgefüllten ärztlichen Fragebogens und ausführliches Eingangsgespräch mit dem Arzt
- Umfassende internistische Untersuchung
- Ausführliches Abschlussgespräch mit Ihrem Arzt
- Schriftlicher allgemeinvertständlicher Abschlussbericht

Diese Programmteile stellen die Basis für eine kompetente Einschätzung der Gesundheitssituation und für die Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse dar.

Herz - Kreislauf - Lunge

- Farbdoppler-Echokardiographie des Herzens
- Röntgenaufnahmen von Herz und Lunge in zwei Ebenen (falls angezeigt)
- EKG in Ruhe
- Lungenfunktionsprüfung in Ruhe (Spirometrie)
- Lungenfunktionsprüfung und EKG unter Belastung (Spiroergometrie)

Ziel: Einschätzung des Funktionszustandes sowie Ausschluss von Erkrankungen Ihres Herz-Kreislauf-Systems.

Magen - Darm - Innere Organe

- Computer-Ultraschall-diagnostik der Bauchorgane (Sonographie)
 - Computer-Ultraschall-diagnostik der Schilddrüse (Sonographie)
 - Leistung nur für Männer: Untersuchung des Mastdarms und der Prostata
- Ziel: Ausschluss von Krankheitsbefunden an den untersuchten Organen.

Blutgefäße

- Durchblutungsprüfung der hirnversorgenden Arterien (Farbdoppler-Sonographie)
- Durchblutungsprüfung der peripheren Arterien und Venen

Ziel: Aufdeckung von Durchblutungsstörungen und Ermittlung Ihres spezifischen Gefäßrisikos.

Labor

- Blutuntersuchungen (Blutkörperchensenkung, vollständiges Blutbild einschließlich Differenzierung des Blutaustreiches, Gesamt-Cholesterin,

HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, Triglyzeride, GO-Transaminase, GP-Transaminase, Gamma-GT, Alkalische Phosphatase, Cholinesterase, Amylase, Saure Phosphatase, Eisen, Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Harnsäure, Kreatinin, Harnstoff, Serum-Eiweißelektrophorese mit Gesamteiweiß, Rheumafaktor, HbA1c (Diabetesfrüherkennung - Nüchtern-Blutzucker)

- Harnuntersuchungen (Leukozyten, Nitrit, pH-Wert, Eiweiß, Glukose, Keton, Urobilinogen, Bilirubin, Blutfarbstoff)
- Stuhluntersuchungen (Hemocare-Test (Blutspuren im Stuhl)

Ziel: So erhalten Sie die Basis für einen umfassenden Überblick über Ihre aktuelle Gesundheitssituation und die Risikofaktorenkonstellation.

Biomechanische Funktionsanalyse des Rückens

Externe Duchführung, vorherige Anmeldung erforderlich.

Ziel:

Ermittlung der Kraft- und Leistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur und Wirbelsäulenbeweglichkeit als Grundlage eines individuellen, zielgerichteten Trainings zur Vorbeugung und Beseitigung von Rückenproblemen.

Erweiterte Herz-Kreislauf-Diagnostik

- Langzeit-EKG
 - Langzeit-Blutdruckmessung
- Gezielte erweiterte Abklärung von Problemfeldern, die während der Basisuntersuchung ermittelt wurden.

Erweitertes Laborprogramm

Weitere mögliche Laboruntersuchungen können am Untersuchungstag abgesprochen werden; z. B.: HIV-Test, Helicobacter-Antikörper bei Magenbeschwerden, Schilddrüsenhormone, Hormonspiegel, Rheumadiagnostik.

In einem leistungsfähigen Labor können diese und alle weiteren medizinisch erforderlichen Laboruntersuchungen gezielt am Untersuchungstag in Auftrag gegeben werden.

Diese Laborparameter werden eingesetzt, wenn die Notwendigkeit hierfür am Untersuchungstag festgestellt wird.

Sportmedizin

- Sportmedizinische Untersuchung und Beratung
 - Tauchmedizinische Untersuchung und Beratung
- Diese Untersuchungen dienen der Ermittlung Ihres Fitnesszustandes.

Augen und Ohren

- Sehtest mit Prüfung verschiedener Sehfunktionen (Sehschärfe, Phorie, Stereosehen, Fusion, Farbtüchtigkeit)
- Spiegelung des Augenhintergrundes
- Augendruckmessung
- Gehörprüfung (Audiometrie)

Diese Untersuchungen run-

den das Programm ab und ermitteln, ob eine Facharztkonsultation erforderlich ist.

Erweiterter Leistungsumfang

- Psychosomatische Diagnostik
 - Stressanalyse
 - Dynamisches Belastungs-EKG unter standardisierter mentaler Belastung
 - Gedächtnistest
- Analyse der persönlichen Belastungssituation sowie psychosomatischer Beschwerden und mögliche Einleitung von Interventionsstrategien.

Erweiterte Krebsvorsorge

- Darmspiegelung (Partielle Koloskopie)
 - Magenspiegelung (Gastroskopie)
 - Prostata-Krebsvorsorge (PSA)
 - Gynäkologie (extern)
- Gezielter Einsatz bei entsprechenden Beschwerden und Risiken nach Absprache am Untersuchungstag.

Reisemedizin

- Reisemedizinische Untersuchung und Beratung
 - Tropenmedizinische Untersuchung und Beratung
- Ziel: Reisemedizinische Vorsorge bei beruflichen und touristischen Auslandsaufenthalten einschließlich der Bestätigung beruflicher Tauglichkeit für Auslandsaufenthalte nach der berufsgenossenschaftlichen Richtlinie G 35.

Weitere diagnostische Möglichkeiten

- Berufsspezifische medizinische Diagnostik
- Fliegertauglichkeitsuntersuchungen für Berufs- und Privatpiloten (CPL, PPL)
- Zahnmedizinisches Präventivprogramm (externe Durchführung)

Diese Programmteile ergänzen (auf besonderen Wunsch) den Basis-Check-Up.

Honorierungsfragen

Bei der Honorierung wird darauf verwiesen, dass Teile der Leistungen von den Unternehmen selbst übernommen werden können, wenn sie überwiegend betrieblicher Sinnhaftigkeit dienen (entsprechende Finanzgerichts-Rechtsprechung). Es empfiehlt sich ggf. über den jeweiligen Steuerberater des Betriebes bei größerem Umfang eine steuerliche Voranfrage beim Finanzamt zu tätigen.

Hinzu kommt sehr oft die Bereitschaft der gesetzlichen Krankenversicherung, bestimmte Teile und Kursprogramme im Bereich Ernährungsberatung, Muskelaufbautraining, Bewegung und Entspannung zu übernehmen.

Der Grund der erhöhten Bereitschaft von Krankenkassen zur Bezuschussung liegt darin, dass auch bei kleinen und mittleren Betrieben die Krankenkasse Interesse daran hat, dass diese Betriebe keinem Arbeitnehmer empfehlen, die Krankenkasse zu wechseln. Jeder Betrieb trägt zur Zeit die Hälfte der Kosten als Arbeitgeberanteil. Das bedeutet, die Kranken-

kassen haben ein erhebliches Eigeninteresse an stabilen Beziehungen zu den Firmen. Das führt in ganz starkem Maße zu einer individuellen zusätzlichen Bezuschussung.

Ein Basis-Check-Up für den Vorschlag Executive-Check-Up-Basic könnte in Anlehnung an die Gebührenordnung für Ärzte beispielsweise um die EUR 1.400,00 kosten, je nachdem, ob er als regional gewerbliche ambulante Leistung angeboten wird oder nicht.

Die Frage der Mehrwertsteuer ist jeweils individuell zu lösen.

Die im erweiterten Leistungsumfang - Executive-Plus - aufgeführten Untersuchungen und Beratungen können entsprechend der Gebührenordnung der Ärzte berechnet werden.

Die Frage einer möglichen Kostenerstattung durch die jeweilige Krankenversicherung des Unternehmers / der Führungskraft oder die Bezahlung durch das Unternehmen selbst sollte vor jedem Check-Up individuell sauber geklärt sein. Denkbar ist auch, dass entsprechende Liquidationen bei der privaten Krankenversicherung unter Kulanz erstattet werden. Hier gilt es dann, entsprechende Merkblätter zu beachten.

Medizinisch betreute Kräftigungstherapien / Zusammenarbeit mit Fitness-Studios

Im Hinblick auf den Bereich der großen Schwierigkeiten, die Führungskräfte als Büroarbeiter haben, sind Muskelkräftigungstherapien ein ganz wichtiger Bestandteil von Unternehmer- / Unternehmensgesundheit. Hier haben sich Geräte und Konzepte bewährt, die auch bei größeren Firmen in die Firma integriert werden können oder bei denen eine entsprechende Institution, die zwischen 100 und 300 m² benötigt, in eine Firma integriert wird, aber von mehreren Firmen gemeinsam genutzt wird. Denkbar sind aber auch entsprechende Aktivitäten, bei denen viele Unternehmen eines Gewerbegebietes einen gemeinsamen Muskeltrainings-Stützpunkt entwickeln.

Kampf dem Rückenschmerz

In Köln hat sich beispielsweise die Zusammenarbeit zwischen Westdeutschem Rundfunk, Stadtparkasse Köln und Toyota herausgebildet. Dieses Modell ist auf Klein- und Mittelbetriebe konfliktfrei zu übertragen.

Es kann aber auch in einem Hotel oder in Zusammenarbeit mit einem Fitness-Studio ein entsprechender, von VitalÄrzten ausgearbeiteter Muskeltrainingsplan und eine entsprechend betreute Trainingsfunktion entwickelt und ausgebaut werden.

Entscheidend ist, dass so stark wie möglich Unternehmen und Führungskräften Zeit erspart wird.

Ein ambulant-gewerbliches Heilkundeinstitut kann u. a. die Aufträge bündeln und die Abrechnung zwischen den verschiedenen Ärzten koordinieren.

Dass es hier im Einzelfall viele rechtliche Besonderheiten gibt, sei bemerkt. In jedem Fall ist festzustellen, dass es rechtlich einwandfreie Dienstleistungsmöglichkeiten gibt.

Entscheidend ist auch, dass sich zunächst im Rahmen des Bewusstseinsprozesses durch Vorträge und Einzelpräsentationen eine Aufmerksamkeit des Unternehmers für die vitalärztlichen Dienstleistungen ergibt. Daraus resultieren dann auch die Wege, auf denen ein Unternehmer / eine Führungskraft die Dienstleistungen im Einzelfall abrufen.

Beispielsweise können bestimmte Labortests im Bereich „Hormoneller Regelkreis / Vitamincheck“ heute schon gewerblich angeboten werden. Gleiches gilt für Computerdiagnostik im Bereich „Körperzusammensetzung / Muskelfunktionstest / Alters-Scanning“.

Insoweit ergeben sich für all diejenigen, die an einem solchen Konzept arbeiten, extrem interessante Aufgabenstellungen. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten ergibt sich bei entsprechender Beratung der jeweils richtige Weg, sich an Unternehmer und Unternehmen zu wenden. Hier ein Beispiel:



IHK Wiesbaden

Joachim Nolde
Hauptgeschäftsführer

Info- und Kontaktcenter | Postfach 34 80 | 65024 Wiesbaden

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V.
Herrn Maximilian Broglie
Postfach 21 70
65011 Wiesbaden

Ihre Zeichen/Notiz vom

Übermitteln:
No/HD
E-Mail:
j.nolde@wiesbaden.ihk.de
Tel:
(06 11) 16 00 - 138
Fax:
(06 11) 16 00 - 165

Gesundheitsstandort Wiesbaden / Rheingau-Taunus 17. Mai 2005

Sehr geehrter Herr Broglie,

herzlichen Dank für Ihr Schreiben vom 14. März 2005, in dem Sie Interesse an unserer Aktion „IHK Forum Gesundheitsstandort Wiesbaden, Rheingau-Taunus“ bekunden. Darüber freuen wir uns sehr. Nach einer ersten Sitzung, über die Sie in der Presse gelesen haben, haben sich zu einzelnen Themen kleine Arbeitsgruppen gebildet, die inzwischen getagt haben. In einer zweiten Sitzung werden wir darüber berichten und über das weitere Vorgehen diskutieren. Zu dieser zweiten Sitzung werden wir Sie rechtzeitig einladen.

Ich könnte mir allerdings vorstellen, dass es nützlich wäre in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit zu sprechen. Ich werde mir erlauben, in den nächsten Tagen wegen einer Terminvereinbarung mit Ihrem Kontakt aufzunehmen.

Mit freundlichen Grüßen


 (Nach Diktat verfasst)