
Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Kernstrategien eines lösungsorientierten Gesundheitsmanagements	13
1.1	Ein neuer BGM-Ansatz – datengestützt, punktgenau, früherkennend	14
1.2	Ursachenanalyse: Die multifaktorielle Krankheitsentstehung erfordert ein neues Ordnungsprinzip	16
1.2.1	Ursachenfaktoren	21
1.2.2	Das psycho-neuro-endokrino-immunologische Stresssystem	24
1.2.3	Vorstufen von Krankheiten	25
1.2.4	Fehlzeiten und Langzeiterkrankungen	25
1.3	Krankheiten vermeiden – der Vierklang Früherkennung, Selbstfürsorge, Gesundheitswissen und Hürdensenkung	26
1.3.1	Früherkennung	26
1.3.2	Selbstfürsorge	27
1.3.3	Gesundheitswissen	27
1.3.4	Hürdensenkung	28
1.4	Das dysfunktionale Gesundheitssystem und seine Folgeschäden für Unternehmen	29
1.4.1	Hypothese 1: Eine pharmakonzentrierte Systemverschleierung tritt an die Stelle von ursachenklärender Diagnostik und wirksamen Haus- und Naturheilmitteln	29
1.4.2	Hypothese 2: Lange Wartezeiten bei Fachärzten und Psychotherapeuten	32
1.4.3	Hypothese 3: Vorhandene Diagnosemöglichkeiten werden von gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet und von Ärzten nicht angewendet	33
2	Handwerkszeug für Gesundheitsmanager	35
2.1	Zentrale Grundbegriffe	35
2.1.1	Pathogenese	35
2.1.2	Salutogenese	35
2.1.3	Präsentismus	36
2.1.4	Absentismus	38
2.1.5	Gesundheitsförderung	38
2.1.6	Gesundheitsmanagement	38
2.2	Studium und Analyse der Gesundheitsberichte	39
2.2.1	Gesundheitsberichte von Krankenkassen richtig nutzen	50
2.2.2	Vorteil und Nutzen	51
2.2.3	Kritik an der Berichtsqualität	52

2.3	Formeln für die Berechnung von Krankenstand und wirtschaftlichem Schaden	53
2.3.1	Berechnung des Krankenstandes durch die Krankenkassen	53
2.3.2	Berechnung des Krankenstandes im Unternehmen	53
2.3.3	Wirtschaftlicher Schaden durch Fehlzeiten – einfache Berechnungsformeln	54
2.4	Aufbauorganisation und Rollen des Gesundheitsmanagements	57
2.4.1	Steuerkreis Gesundheitsmanagement	57
2.4.2	(Zentraler) Arbeitskreis Gesundheitsmanagement	60
2.4.3	Untergeordnete Strukturen	61
2.4.4	Der Gesundheitsmanager	62
2.4.5	Die Gesundheitskoordinatoren	63
3	Die Gefährdungsbeurteilung – Einsatz und Prozessablauf im Unternehmen	67
3.1	Rechtliche Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	67
3.1.1	Regelungen des Arbeitsschutzgesetzes	68
3.1.2	Aufgaben der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen	68
3.1.3	Rechte der Berufsgenossenschaften	69
3.1.4	Konsequenzen einer fehlenden Gefährdungsbeurteilung	69
3.2	Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell	71
3.2.1	Psychische Belastung	72
3.2.2	Psychische Beanspruchung	72
3.2.3	Faktenbasierte Handlungsvorschläge für Gesundheitsmanager	75
3.3	Einsatz der Gefährdungsbeurteilung – Problemerkennung und Maßnahmenplanung	76
3.3.1	Beispiele für eine punktgenaue Problemerkennung und Lösungsentwicklung	76
3.3.2	Die Rolle der Führungskraft bei der Früherkennung von Problemen ..	78
3.4	Die sieben Phasen der GDA-Leitlinie	79
3.4.1	Phase 1: Festlegen der zu beurteilenden Tätigkeitsfelder oder Bereiche	81
3.4.2	Phase 2: Ermittlung der psychischen Belastungen – Wahl der Methodik	84
3.4.3	Phase 3 und 4: Analyse der Ergebnisse und punktgenaue Ableitung von Maßnahmen	90
3.4.4	Phase 5: Umsetzungskontrolle und Wirksamkeitsüberprüfung	90
3.4.5	Phase 6: Wiederholung und Fortschreibung	91
3.4.6	Phase 7: Dokumentation	92
3.5	Der Prozess der Gesundheitsbefragung	93
3.5.1	Fragebogenauswahl und Anonymisierungsverfahren ①	93
3.5.2	Sitzung des Steuerkreises BGM ②	101

3.5.3	Projektvorstellung vor dem Betriebsrat und Verhandlung einer Betriebsvereinbarung ③	101
3.5.4	Internes Marketing für die Gesundheitsbefragung ④	107
3.5.5	Ankündigung des Projekts: Erste Führungskräfte-E-Mail ⑤	112
3.5.6	Produktion des Einladungsschreibens für die Gesundheitsbefragung ⑥	113
3.5.7	Führungskräfte-Kick-off ⑦	114
3.5.8	Infoveranstaltung in den Teams ⑧	116
3.5.9	Befragung läuft – der Befragungszeitraum ⑨	116
3.5.10	Zentrale Analyse und Aufarbeitung der Ergebnisse ⑩	116
3.5.11	Berichte für die erste Führungsebene ⑪	117
3.5.12	Red-Flag-Analyse ⑫	117
3.5.13	Gruppenberichte ⑬	118
3.5.14	Ergebnisdiskussion, Stressoren-Analyse und Lösungsentwicklung in den Teams ⑭	118
3.5.15	Gesundheitszirkel bei gewerblichen Mitarbeitern ⑮	119
3.5.16	Interventionsgesundheitszirkel bei kritischen Teamergebnissen ⑯	119
3.5.17	Aggregation der Protokolle ⑰	120
3.5.18	Veröffentlichung der Maßnahmenbeschlüsse ⑱	121
3.6	Prozessbeschreibung: Papierbefragung und Workshop-Methode	121
3.6.1	Papierbefragung	121
3.6.2	Workshop-Methode	122
3.7	Die Auswertung der Gesundheitsbefragung	130
3.7.1	Datenaufbereitung	130
3.7.2	Red-Flag-Analyse	133
3.7.3	Darstellungsformen von Ursache-Wirkungs-Beziehungen	136
3.7.4	Berichtsinhalte	141
3.7.5	Lösungsentwicklung und Maßnahmenplanung	143
3.8	Zusammenarbeit mit externen Partnern	144
3.8.1	Einkauf von Prozessbestandteilen	144
3.8.2	Auswahl externer Partner	145
4	Körperliche Ursachen von psychischen Symptomen – eine pathogenetische Sichtweise	147
4.1	Einführung: körperlicher Stress	148
4.1.1	SAM-Achse	148
4.1.2	HPA-Achse	149
4.2	Lebensstil, das Stresshormon Cortisol und die krankheitsförderlichen Effekte eines dauerhaft erhöhten Stresslevels	151
4.2.1	Lebensstilfaktoren, die auf der Stressachse wirken	153
4.2.2	Folgewirkungen von Dauerstress	160
4.2.3	Prävention und Intervention	167

4.3	Ernährungswissen gegen Übergewicht und Diabetes	169
4.3.1	Wie wird gegessen?	169
4.3.2	Was wird gegessen?	171
4.4	Depressionen, Burnout, chronisches Erschöpfungssyndrom: Ist das Immunsystem Schuld? – <i>Ein Gastbeitrag von Prof. Dr. Erich Kasten</i>	174
4.4.1	Somatopsychologie: Der Körper macht die Seele krank	174
4.4.2	Psychische Störungen durch Immunreaktionen	176
4.4.3	Stress und Zuckerkrankheit	187
4.5	Körperliche Ursachen von psychischen Erkrankungen	188
5	Themenkampagnen und Gesundheitswissen – Beispiele aus der Praxis	195
5.1	Zielsetzung und Struktur von Themenkampagnen	198
5.1.1	Phase 1: Aufmerksamkeit erzeugt Problembewusstsein	199
5.1.2	Phase 2: Wissensvermittlung erzeugt Orientierung und Handlungswissen	199
5.1.3	Phase 3: Aktionen kanalisieren die Handlungsmotivation	200
5.1.4	Phase 4: Lösungswege fördern eine langfristige Verhaltensänderung	200
5.2	Praxisbeispiel: Eindämmung von Atemwegsinfektionen durch seriöse naturheilkundliche Maßnahmen	201
5.2.1	Ziel der Kampagne	201
5.2.2	Phase 1: Aufmerksamkeit erzeugen	202
5.2.3	Exkurs: Studien belegen Wirksamkeit von Colostrum gegen Influenza und grippale Infekte	205
5.2.4	Phase 2: Wissen vermitteln	209
5.2.5	Phase 3: Aktionen der Kampagne	214
5.2.6	Phase 4: Lösungswege fördern	218
5.3	Angebote der aufsuchenden Gesundheitsförderung	219
5.3.1	Beispiel 1: Rückenschule auf dem Büroflur	220
5.3.2	Beispiel 2: Rollendes Fitnessstudio	220
5.3.3	Beispiel 3: Tour de REWE	220
5.3.4	Beispiel 4: Physiotherapie inhouse	221
5.4	Praxisbeispiel: Eindämmung von Muskel-Skelett-Erkrankungen	222
5.5	Praxisbeispiel: Körperliche Ursachen von psychischen Erkrankungen	227
5.5.1	Ziel der Kampagne	228
5.5.2	Programmbestandteile der Kampagne	228
5.5.3	Phase 1: Aufmerksamkeit erzeugen	229
5.5.4	Phase 2: Wissen vermitteln	230
5.5.5	Phase 3: Aktionen der Kampagne	231
5.5.6	Phase 4: Lösungswege fördern	233

5.6	Betriebliche Krankenzusatzversicherungen: Nutzen und Grenzen	233
5.6.1	Vorsorgeuntersuchung und Check-up	234
5.6.2	Verbesserte Krankenhausversorgung	235
5.6.3	Einzeltarife	235
5.6.4	Ambulante Versorgungsaufstockung	236
6	Gesundheitsorientiertes Führen	239
6.1	Gesund Führen: eine Begriffsverwirrung	239
6.2	Grundstruktur eines Gesund-Führen-Curriculums	241
6.3	Exkurs: Nachhaltiges Lernen	246
6.4	Mögliche Inhalte eines Gesund-Führen-Curriculums	251
6.4.1	Partnerschaftliches Führen	251
6.4.2	Die eigene Gesundheit stärken	252
6.4.3	Umgang mit gesundheitlich beeinträchtigten Mitarbeitern	253
6.4.4	Werkzeuge zur Verbesserung der Arbeitsorganisation	253
6.5	Führungskräfte-Toolbox: Führungswissen an einem Platz	256
6.5.1	Aufbau der Toolbox	256
6.5.2	Was gehört in die Toolbox?	258
	Literaturverzeichnis	263
	Abbildungsverzeichnis	283
	Tabellenverzeichnis	289
	Stichwortverzeichnis	291
	Über den Autor	299