



# MITARBEITERGESUNDHEIT IN HIGH-PRESSURE UMGEBUNGEN

GESUNDHEITSTOURISMUS IN THÜRINGEN

# YOURBODY.CO-FITNESS

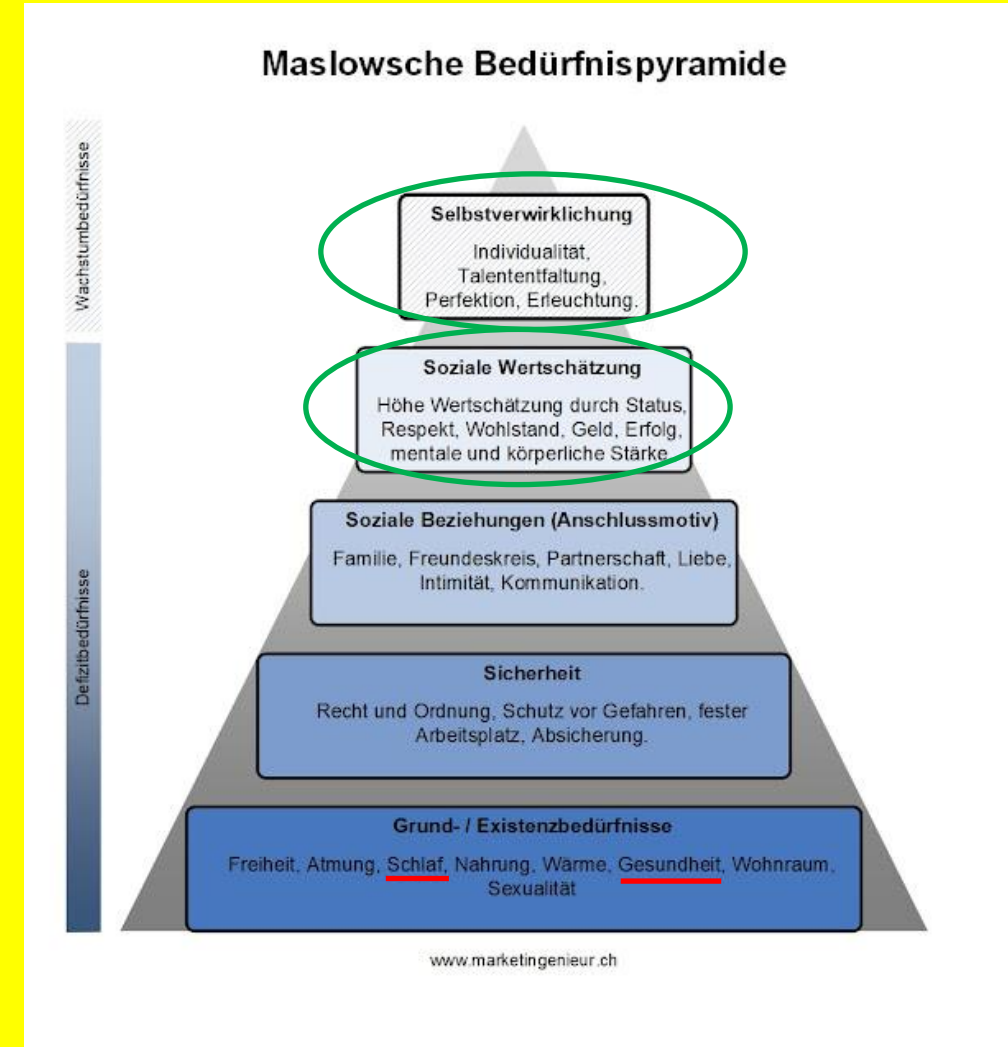


**VICTOR & HENRIKE WUSHE**

- Seit 2011 in Großbritannien
- Seit 2018 in Erfurt, Thüringen
- Zwei Kinder & persönliche Erfahrungen in Schichtdienst & High Pressure Serviceumfeld
- Spezialisierung: ganzheitliche Gesundheit und Fitness (Gewichtsreduktion, Körperkompositionsänderung)

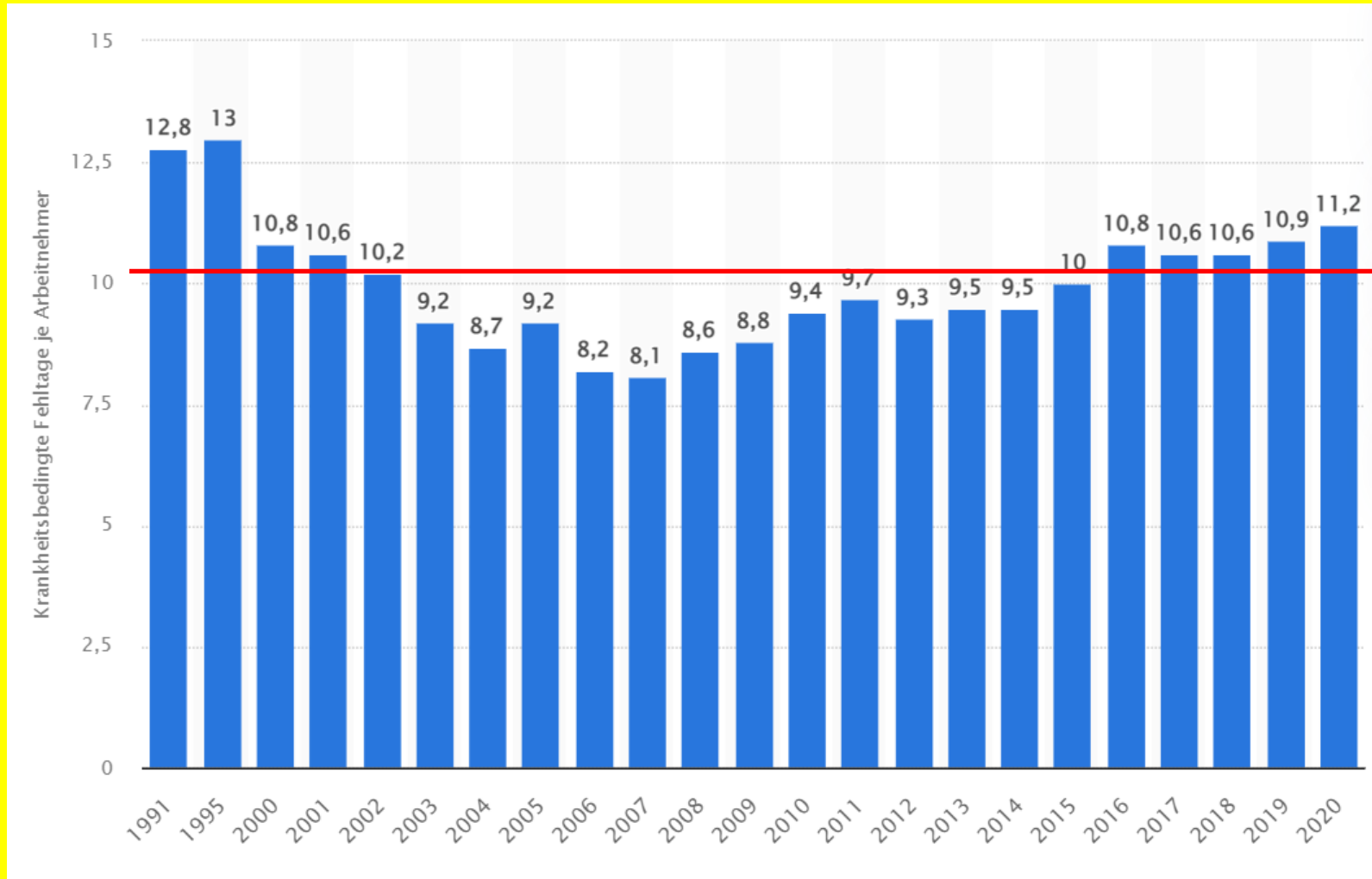
# UNSERE KUNDEN SIND IHRE MITARBEITER

- Ziele: äußeres Erscheinungsbild ändern
- Was steckt wirklich dahinter?
  - **Keine Zeit** für sportliche Betätigung
  - **Keine Zeit** für ausgewogene Ernährung, dafür das (stressbedingte) Verlangen nach Süßem und Fettigem
  - **Realität/Resultat**: häufige Infekte, schweres Körpergefühl/wenig Energie, Übergewicht/schlechte Blutwerte, Diabetes Typ 2, Unzufriedenheit
- Für Sie als Arbeitgeber bedeutet dies:
  - **Produktivitätsverlust**
  - **Mehrausgaben**



# KRANKENSTAND

(\*Quelle: Statista 2022)



## Hauptgründe:

- Psychische Erkrankungen
- Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems

# DABEI...

(\*Quelle: Handelsblatt, 25.06.2010)

## GESUNDHEITSMANAGEMENT

# Gesunde Mitarbeiter sorgen für eine bessere Bilanz

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement kann sich für Unternehmen auszahlen: Krankenstände sinken, die Zahl der Arbeitsunfälle geht zurück. Auch die Fluktuation des Personals sinkt, ebenso wie der Aufwand für die Einarbeitung neuer Mitarbeiter. Das spart bares Geld. Doch bislang bewerten Banken diesen Faktor im Ratingprozess kaum.

⇒ Die Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfeldes lohnt sich!

# DIE BEDEUTUNG VON ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG FÜR IHRE MITARBEITERGESUNDHEIT

- Förderung **WIRKLICH** ausgewogener Ernährung<sup>(1)</sup>:

⇒ *Ein Ersatz ausschließlich über Nahrungsergänzungsmittel ist nicht möglich.*



- Ermöglichen von körperlichem Ausgleich am Arbeitsplatz<sup>(2)</sup>:

⇒ *Gezielte Belastung ist wichtig!*

⇒ *“Schritte zählen” ist nicht ausreichend.*



(1) Begdache L, Sadeghzadeh S, Derose G, Abrams C. Diet, Exercise, Lifestyle, and Mental Distress among Young and Mature Men and Women: A Repeated Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2020;13(1):24. Published 2020 Dec 23. doi:10.3390/nu13010024

(2) Fox K, The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*: 2(3a), 411-418. Published May 1999.

# UNTERNEHMENSFITNESS ALS LÖSUNG



- Betreuung vom Fach – sorgenfrei für Sie
  - Gezielte und getimte Auszeit für Ihre Mitarbeiter
  - Regelmäßige Impulse für individuelle Weiterentwicklung des Erlernen
  - Möglichkeiten:
    - Mittagspausen-Fitness
    - Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
    - Entspannungstechniken
    - Gesundheits-Mitarbeiter-Tag/Team-Tag
    - Beratung zur Implementierung nachhaltiger Strukturen für die Mitarbeitergesundheit
- Persönlich oder online



**YOURBODY.CO-FITNESS**

[www.ybc-fitness.com](http://www.ybc-fitness.com)

 @yb.cf\_studio

0157-39452190

henrike.wushe@ybc-fitness.com

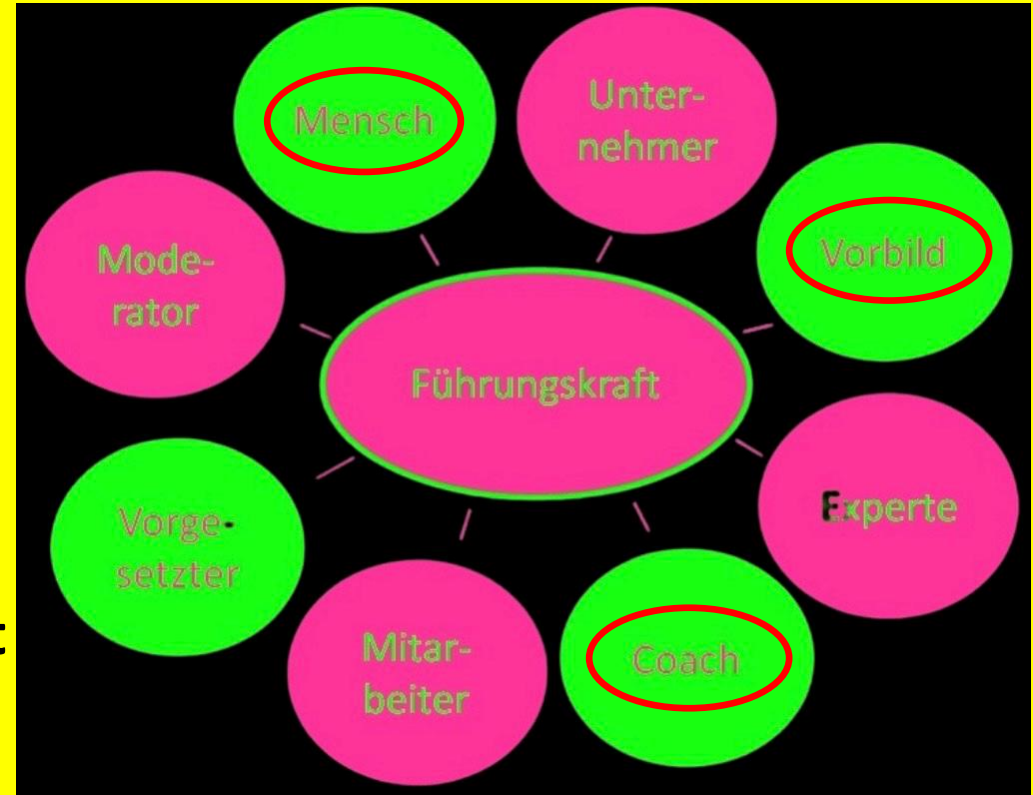


# BEDEUTSAME FÜHRUNG



(\*Quelle: DVZ, 22.09.2016)

- ⇒ Eine Führungskraft, die die eigene Gesundheit wichtig ist, zieht ihre Mitarbeiter mit.
- ⇒ Damit wird Gesundheit zur Chef- und Teamsache!



(\*Quelle: SAMS, 2022)