



im August 2014

Info zu „Gesundheitsstraßen“

Neben umfangreichen Gesundheits-Checks für Führungskräfte, die naturgemäß nur für eine relativ kleine Anzahl von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Frage kommen, bieten wir für eine weite Verbreitung des Themas „Gesundheit“ in Unternehmen „Gesundheitsstraßen“ an.

Dabei kann eine große Anzahl von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an verschiedenen Stationen relevante Informationen über den aktuellen Gesundheits- und Fitness-Status erhalten, wodurch in vielen Fällen eine „Betroffenheit“ erzeugt werden kann, sich vermehrt um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Im Rahmen einer Gesundheitsstraße werden an verschiedenen Stationen gesundheitlich relevante Parameter gemessen werden. Die Gesundheitsstraße kann dabei eher im Sinne einer Fitnessüberprüfung (wie wir sie auch bei den von uns betreuten Athletinnen und Athleten durchführen) oder mit einem mehr medizinischen Hintergrund durchgeführt werden.

Zu den möglichen Stationen können u.a. gehören:

Fitnessorientierte Stationen (wie im Spitzensport üblich):

- Messung des prozentualen Körperfettgehalts
- Bestimmung verschiedener Kraftfähigkeiten (Rumpf-, Sprung-, und Handkraft),
- Messung der Gleichgewichtsfähigkeit,
- Messung der Reaktionsgeschwindigkeit
- Messung der Flexibilität
- Messung der Ballgeschwindigkeit beim Fußball Schuss
- diverse psychologische Tests z.B.
 - o Zeit und Bewegungsantizipation
 - o Visueller Gedächtnistest
 - o Erfolgsfaktorentest (Misserfolgvermeidung oder Erfolgsuche)

Einzelne Stationen (z.B. Messungen der Unterarmkraft oder Messung der Ballgeschwindigkeit eines Fußballs beim Schuss) bieten gute Möglichkeiten, ein bestimmtes Klientel von Mitarbeitern gerade aus dem mehr handwerklichen Bereich zur Teilnahme an derartigen Maßnahmen zu motivieren, die sich sonst medizinischen Untersuchungen eher verweigern würden.



Bankverbindung:
Hamburger Sparkasse
Konto 1282 / 125 127
BLZ 200 505 50

Steuer-Nr.: 17/431/09380
Amtsgericht Hamburg
VR 15237

Internet:
www.sportmedizin-hamburg.com

e-mail:
spomed@uni-hamburg.de

Lieferanschrift:
Mollerstr. 2
Sportpark Rotherbaum
20148 Hamburg

Postanschrift:
Mollerstr. 10
20148 Hamburg

Vorstand:
Prof. Dr. Bernd Kabelka
Hans-Ulrich Behr
Peter Tiedtke

Geschäftsführer:
Prof. Dr. Rüdiger Reer

Medizinisch ausgerichtete Stationen:

- Anamnese und Ermittlung des subjektiven Gesundheitsstatus durch einen Fragebogen
 - Bestimmung anthropometrischer Maße wie Körpergröße, Körpergewicht und BMI (body mass index) und Bauchumfang
 - Blutdruckmessung,
 - Bestimmung der Sehschärfe
 - Überprüfung des Gehörs
 - Bestimmung des Blutgefäßalters durch Messung der Pulswellengeschwindigkeit,
 - Bestimmung des Stressniveaus durch die Herzfrequenzvariabilität
 - Einfache Lungenfunktionstests (max. Lungenvolumen; 1 Sekunden Ausatmungstest)
 - Bestimmung ausgewählter Blutparameter (z.B. Cholesterin, Triglyceride, Blutzucker)
 - kurze Tips zum Ernährungsverhalten (10 min, ggfls im Rahmen des abschließenden)
 - **ärztliches Abschlussgespräch**
- auf Wunsch auch Durchführung ergometrischer Untersuchungen

Die Kosten für solche Gesundheitsstraßen errechnen sich aus Umfang der gewünschten Untersuchung und der Teilnehmerzahl.

Ein einfaches Grundmodul könnte umfassen

- Erhebung des allgemeinen Gesundheitszustands (incl. der psychischen Situation) durch einen Fragebogen
- Ermittlung anthropometrischer Daten (Größe, Gewicht, BMI, Körperfettgehalt, Bauchumfang)
- Blutdruckmessung
- Bestimmung von Cholesterin / Triglycerid und Blutzuckerkonzentration
- Ärztliches Abschlussgespräch

Zu den Leistungen gehört selbstverständlich eine (anonymisierte) Auswertung der Daten incl. einer Verlaufsauswertung bei einem Re-Test z.B. nach einem Jahr.

Dieses Angebot kann direkt in den Firmen vor Ort durchgeführt werden. Bei längeren Anfahrten über 50 km würden zusätzlich noch Fahrtkosten anfallen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen dieses Angebot zusagt und verbleibe mit besten Grüßen

Prof. Dr. med. K.-M. Braumann

Referenzen für Gesundheitsstraßen: u.a. DAK, Google, Thyssen Krupp, Sysmex, Volvo Krüll, Beiersdorf, Dataport



Bankverbindung:
Hamburger Sparkasse
Konto 1282 / 125 127
BLZ 200 505 50

Steuer-Nr.: 17/431/09380
Amtsgericht Hamburg
VR 15237

Internet:
www.sportmedizin-hamburg.com

e-mail:
spomed@uni-hamburg.de

Lieferanschrift:
Mollerstr. 2
Sportpark Rotherbaum
20148 Hamburg
Postanschrift:
Mollerstr. 10
20148 Hamburg

Vorstand:
Rita Hendes
Prof. Dr. Bernd Kabelka
Hans-Ulrich Behr

Geschäftsführer:
Prof. Dr. Rüdiger Reer