

# DEUTSCHLAND SORGT VOR



Dr.Hein®

Nürnberg, den 09.10.2013

## Aktive Gesundheitsvorsorge in Firmen

Mit der bundesweit angelegten Gesundheitsaktion „Deutschland sorgt vor“ engagieren sich die Dr.Hein® Gesundheitsdienste gemeinsam mit Firmen und deren Mitarbeitern in der Früherkennung und Prävention. Ziel ist es, bauchbetontes Übergewicht zu verringern, denn ein flacher Bauch ist nicht nur eine Frage der Optik, sondern spielt vor allem eine entscheidende Rolle für die Gesunderhaltung.

Dass ein erschlankter Bauch gesünder machen kann, wird in einer explorativen Beobachtungsstudie dokumentiert. Zur Früherkennung eines erhöhten Gesundheitsrisikos werden hierfür relevanten Werte, wie Körperkomposition und –umfänge, Vital- und Blutparameter, erfasst. Nach Erkenntnissen der EPIC-Studie, mit 359.387 Teilnehmern, können auch Normalgewichtige ein um 50 % erhöhtes Sterberisiko aufweisen, wenn eine sogenannte abdominale Adipositas vorliegt. Ein zu hoher Taillenumfang stellt also ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar und zwar unabhängig vom Körpergewicht.

Neu ist, dass mit der Spezialdiagnostik EvoCare®-Screening Gefäßsystem nach dem Motto: „Durchs Auge ins Herz schauen!“ der aktuelle Gesundheitsstatus, durch einen schmerzfreien Blick ins Innere des Körpers, sichtbar gemacht werden kann. Es liegt hiermit ein valides, schulmedizinisches Verfahren vor, mit dem der jeweilige Ist-Status erfasst werden kann und so eine Aussage über die positive Wirkung einer Reduktion ungesunden Bauchfettes getroffen werden kann. Der Beobachtungszeitraum liegt bei rund zwölf Monaten. Die Befundung erfolgt durch einen Augenarzt als Telekonsil.

Die aktive Gesundheitsvorsorge findet als betriebliche Gesundheitsförderung statt, da so für eine Screening deutschlandweit eine hohe Teilnehmer-Zahl erreicht werden kann und zudem gesunde Mitarbeiter ein entscheidendes Erfolgspotential für jedes Unternehmen darstellen. „Ein flache Bauch und eine schmale Taille!“ - diese Motivation nutzen Firmen, um ihre Mitarbeiter für eine gesündere Lebensführung zu interessieren. Für eine effektive Prävention und nachhaltige Betreuung werden Vorträge sowie ein Telecoaching und Telemonitoring angeboten.

Aber warum ist ein dicker Bauch eigentlich ungesund? Das Fettgewebe im Bauchinnenraum ist aktiv am Stoffwechsel beteiligt, lässt den Cholesterinspiegel steigen, erhöht den Blutdruck und begünstigt Abgerungen in den Blutgefäßen. Diese sorgen somit für eine Gesundheitsgefährdung durch eine Verengung, die ein freies Fließen, des mit lebenswichtigen Nährstoffen und Sauerstoff gefüllten Blutes, erschweren. Als ideal gilt, wenn der Bauchumfang einer Frau höchstens bei 80 cm und bei einem Mann bei 94 cm liegt - Messpunkt ist die Taille, direkt am Bauchnabel.

Dass das funktioniert, konnte in einem Projekt zur Minimierung von KHK-Risikofaktoren aufgezeigt werden. Das Ergebnis war eine Verringerung des Bauchumfangs im Mittel um 4,15 cm, der höchste Einzelwert lag bei 7 cm und insgesamt verbesserte sich das Taille-Hüft-Verhältnis. Zudem hat eine Teilnehmerbefragung ergeben, dass sich bei 100 % der Teilnehmer das Ernährungsverhalten und bei 50 % das Sportverhalten verbessert hat. 63% fühlten sich insgesamt gesünder. Alle Probanden würden das telemedizinisch betreute Programm weiterempfehlen. [Quelle: www.DTZ-eV.de / Publikationen](http://www.DTZ-eV.de/Publikationen).

Als Investition in eine gesunde Zukunft wird zugunsten der Stiftung für Kinder „Laureus Sport for Good“ 1 Euro pro Screening gespendet. Teilnehmende Firmen können sich unter der Rufnummer 0911 32 38 00 anmelden sowie im Internet informieren: