

CHILP

Corporate Health Intranet & Learning Platform



Eudemos

Mehr Leistung. Mehr Mensch.



© Eudemos 2017

© de.fotolia.com, ID: 53167562, Yevgeniya Shal.

Inhalt

- S. 04 » CHILP – solide Basis für BGM
- S. 08 » Kurs- und Eventmodul
- S. 11 » Arzt- und Therapeutensuche
- S. 12 » Weitere Funktionen
- S. 13 » Eventmodule
- S. 19 » Integration von E-Learnings und Filme

» CHILP – solide Basis für wirksames BGM

Die meisten BGM-Angebote richten sich an Mitarbeiter, die in Bewegung gebracht werden oder sich mehr entspannen sollen. Sport und Entspannung sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils – allerdings nicht wirksam genug, wenn es darum geht, die Anzahl von kurzfristig Erkrankungen oder den Verlauf von chronischen Krankheiten positiv zu beeinflussen. Der zentrale Ansatzpunkt ist hier die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter: Die Fähigkeit nämlich, „Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag angemessene Entscheidungen zur Gesundheit treffen zu können“. Einfach gesprochen: Wie gut gelingt es mir, aus der Fülle an Informationen die wirklich hilfreichen herauszufinden und dann auch umzusetzen? Rechtzeitig zu erkennen, dass ich mich um meine Gesundheit kümmern muss? Herauszufinden, woher meine Symptome kommen könnten und welcher Arzt mir bei der Diagnose helfen kann? Diesen Arzt dann auch ausfindig zu machen? Was ich selbst dazu beitragen kann gesund zu werden? Wie ich das Medikament einzunehmen habe und wie ich mit Nebenwirkungen umgehen kann? Die Liste der Entscheidungen, die wohlüberlegt rund um die Gesundheit zu treffen sind, ist lang. In Deutschland tun sich einer Studie zufolge 54 Prozent der Menschen sehr schwer damit, was ihre Chance auf frühzeitige Behandlung und auch auf Heilung verschlechtert. Hier handelt es sich um einen Bildungssaspekt, für den die Führungskraft nicht zuständig ist, mit dessen Folgen sie jedoch leben muss, wenn ein Leistungsträger erkrankt und nicht mehr voll einsatzfähig ist.

Dazu kommt die dürftige Qualität der verfügbaren Gesundheitsinformationen. Was tun Menschen, wenn Sie krank sind? Sie suchen im Internet und finden eine Unmenge von meist drastischen Informationen, die selten medizinisch geprüft sind. Oft sind die Informationen einseitig ausgerichtet und setzen entweder auf bestimmte Medikamente, auf Hausmittel oder alleine auf naturheilkundliche Ansätze.

Ausgewogene Bewertungen oder wichtige Differentialdiagnosen zu bestehenden Symptomen, am besten mit Hinweisen zum konkreten Vorgehen als Betroffener, finden sich nicht oder nur mit sehr viel Aufwand – und mit sehr hoher Gesundheitskompetenz. Hinterher fühlen sich die meisten noch kränker und immer auch ein wenig ratlos. Gerade bei Symptomen mit mehreren denkbaren Ursachen ist die richtige Behandlung häufig Glückssache – so z.B. bei Erschöpfungssymptomen.

CHILP schließt diese Lücke und ermöglicht es Unternehmen, die Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter gezielt aufzubauen und verlässliche Orientierung in Sachen Gesundheit zu geben. CHILP (Akronym für „Corporate Health Intranet & Learning Plattform“) bietet geprüfte Gesundheitsinformationen, gibt konkrete praktische Tipps, geht bei den Gesundheitsthemen für Laien verständlich in die Tiefe und ermöglicht es Nutzern so, sich als kompetenter Patient im Gesundheitswesen zu bewegen. Der Einzelne wird für die eigenen gesundheitlichen Belange sensibilisiert und kann schneller erkennen, dass Handlungsbedarf besteht – und kann rechtzeitig die passende Behandlung beginnen. Was sich in Ihren Krankenständen bemerkbar machen wird.

CHILP ist der Ort, an dem ihre Mitarbeiter alles rund um die Gesundheit finden. Sie können ihre firmeneigenen BGM-Angebote verwalten (Kursbuchung, Seite 8), regionale Angebote finden oder externe Servicedienstleister buchen. Beispiele für individuell konfigurierbare Elemente von CHILP finden Sie ab Seite 13.

Keine Interessenkonflikte

Wir berichten aus der Welt der Medizin und der Medizinforschung. Wir haben - und das ist unser Versprechen - keine Interessenkonflikte. Das bedeutet, dass keine Interessengruppe, kein Pharmaunternehmen, keine Fachgesellschaft uns zwingen kann, etwas zu schreiben. Wir bekommen von niemandem Geld oder andere Vergünstigungen irgendeiner Art, um etwas vorteilhafter darzustellen. Wir haben keine Werbeverträge. Wenn wir mal ein Produkt mit Namen oder einen Hersteller erwähnen, dann ist das entweder, um ein Beispiel für eine Produktkategorie zu geben, oder, weil ein bestimmtes Produkt aus Sicht der Redaktion besonders gut ist.

Orientierung geben

CHILP tritt an, Ihnen unabhängige Gesundheitsinformationen zu geben, Sie auf neue Wissenschaftstrends aufmerksam zu machen, auch alternative Ansätze vorzustellen, Bücher und weiterführende Links auf Webseiten oder Filme zu bieten. Es geht um Orientierung. Sie sollen noch mehr in die Lage versetzt werden, zu guten eigenen Entscheidungen zu kommen. CHILP bietet Ihnen deshalb nicht nur verlässliche Neuigkeiten, sondern auch konkrete Tipps, Rezepte und Anleitungen von Experten.

Transparent sein

Sie werden bemerken, dass jeder Artikel mit einer Autorangabe gekennzeichnet ist. Sie finden bei jedem Artikel die vollständigen Kontaktdaten des Autors bzw. der Autorin. Dabei werden Sie feststellen, dass einige Artikel von Ärzten oder anderen Fachtherapeuten geschrieben wurden. Diese gehören nicht zur CHILP-Redaktion, sondern wurden von uns mit dem Verfassen eines Artikels beauftragt. Die Autoren erhalten dafür manchmal eine Vergütung, manche verzichten darauf.

Jeder externe Autor muss uns seine Interessenkonflikte offenlegen. Das heißt, wir fragen ihn, ob er für Pharmaunternehmen oder Medizingerätehersteller arbeitet (auch Berateraufträge) oder anderweitige Interessenkonflikte hat. Sind diese unserer Meinung nach hinderlich, eine neutrale, rein fachliche Meinung vertreten zu können, vergeben wir natürlich gar nicht erst einen Schreibauftrag.

Sie finden bei Fachartikeln immer Quellenangaben, sofern möglich mit einer direkten Verlinkung zu dieser Quelle im Internet. Nicht immer finden Sie hinter diesen Links den Vollzugriff auf eine Studie, da diese häufig kostenpflichtig sind.

Wer sind wir?

CHILP ist ein Produkt der Eudemos GmbH & Co. KG. Wir sind ein Beratungsunternehmen, das auf betriebliches Gesundheitsmanagement spezialisiert ist. Wir gehören keinem Konzern oder Verlag, sondern sind ein Einzelunternehmen ohne geschäftliche Verbindungen zu Herstellern oder Händlern von medizinischen Produkten oder Dienstleistungen jeglicher Art.

Die Mitglieder des Redaktionsteams sind keine Ärzte, sondern Psychologen, Betriebswirtschaftler oder Ernährungswissenschaftler mit einem breiten und fundierten Wissen über gesundheitliche Zusammenhänge. Artikel mit medizinischen Inhalten werden von Ärzten der jeweiligen Fachrichtung verfasst.

Was kann CHILP?

Einige der wichtigsten Funktionen und Inhalte von CHILP sind:

- Fachartikel von Fachautoren im Bereich Gesundheitsthemen
- journalistische Nachrichten rund um Gesundheit im Bereich News
- interne und externe Ansprechpartner aus dem Gesundheitsmanagement
- Ankündigung von Kursangeboten und Events
- Lernfilme und Videomitschnitte von Webinaren und Vorträgen
- eine sehr gute Arzt- und Therapeuten-Suchmaschine, die Sie so im Internet nicht finden
- Buchtipps & Rezepte
- Infos über Betriebssportgruppen
- Aktionsmodule
- separater Bereich für BGM Manager sowie für Führungskräfte möglich

Beispiel-Startseite aus CHILP

Artikel

Magensäureblocker - Vom Segen zum Fluch?

Magensäureblocker: Über 10 % der Bevölkerung in Deutschland nimmt sie, dabei sind die Gefahren längst bekannt. Demenz- und Alzheimersymptome, Vitamin- und Nährstoffmangel und Allergien können die Folgen eines langfristigen Konsums sein.



Kampagne: Welcher Sporttyp sind Sie?

Mit der Aktion "Welcher Sporttyp sind Sie?" starten wir die diesjährige Bewegungskampagne. Wir wollen diesmal sehr viel mehr Mitarbeiter/innen erreichen, als letztes Jahr. Doch je nach Trainingszustand braucht es eine unterschiedliche Vorbereitung. [\[mehr\]](#)



Warum immer mehr Deutsche süchtig nach Schmerzmitteln sind / von Spiegel Online

Heroin fürs Volk

In einer visuellen Story erzählt der Spiegel eine erschreckende Geschichte über Schmerzmittelgebrauch in Deutschland. Betroffen sind davon ganz normale Menschen. [\[mehr\]](#)

Was bedeutet der Name CHILP?

CHILP steht für **Corporate Health Intranet & Learning Platform**. Auf Deutsch bedeutet das soviel, wie Gesundheitsmanagement-Intranet und Lernplattform. CHILP ist ein Portal für **geprüfte, hochwertige Gesundheitsinformation**, die von der Eudemos-Redaktion mit ihren Fachautoren erstellt werden. Zusätzlich kann Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement in CHILP verwaltet werden. Es ist also Ihr Portal! Viel Spaß beim Lesen und Lernen.



Keine gute Idee

Weichmacher Bisphenol A und Phthalate in Lebensmittelverpackungen

Die Gefahr von Weichmachern in Lebensmittelverpackungen aus Plastik wird unterschätzt. Denn die Stoffe lösen sich unter Wärme und bei fetthaltigen Lebensmitteln heraus und stören den Hormonstoffwechsel. [\[mehr\]](#)



Ein digitales Lernmodul

Lernmodul: Systematische Müllabfuhr

Lernen Sie, wie Abteilungen effektiver und effizienter arbeiten können durch regelmäßiges Ausmisten. Alles,

Kolumne ▶

36 Fragen und vier Minuten: Eine Anleitung zum Verlieben

Ein virales Video von Amnesty International zeigt eine Begegnung zwischen Flüchtlingen und...

Zertifizierte Inhalte



Die Gesundheitsinhalte von CHILP wurden von der Stiftung Gesundheit [\(Link\)](#) geprüft.

Buchtipp ▶

Schlaf gut! Von Guy Meadows

Wer unter Schlafstörungen (Insomnie) leidet – und das ist laut Statistiken etwa jeder Dritte – fühlt...

Das egoistische Gehirn

Ein spannendes Buch schrieb Prof. Dr. med Achim Peters vor ein paar Jahren und man würde zunächst...

Darm mit Charme von Giulia Enders

Die angehende Ärztin Giulia Enders schildert in ihrem ersten Buch bildhaft, warum das Organ Darm...

CHILP ist zertifiziert und für sehr gut befunden!

Auf CHILP Inhalte können Sie sich verlassen – das hat die Stiftung Gesundheit mit ihrem Zertifikat bescheinigt.

Die Stiftung Gesundheit wurde 1996 gegründet und hat sich als Stiftungszweck die Aufgabe gesetzt, Transparenz im Gesundheitswesen zu fördern und Verbrauchern praktische Orientierungshilfen zu bieten.

Alle CHILP-Inhalte wurden von der Stiftung Gesundheit geprüft und auf fachliche Qualität und Verständlichkeit zertifiziert. Für alle Nutzer ist damit transparent und sichergestellt, dass die Website für die Mitarbeiter-Zielgruppe geeignet ist und die Texte publizistisch sorgfältig bearbeitet wurden. Geprüft und bestätigt wurden auch die rechtliche Güte sowie die Barrierefreiheit der Intranet-Website.

Wir haben uns als Herausgeber und Redakteure von CHILP dem Grundsatz verpflichtet, den Nutzern durch Transparenz die bestmögliche Entscheidungsgrundlage zu bieten. So heben wir z.B. nicht einzelne Behandlungsansätze hervor, sondern ordnen sie kritisch im Bezug zu Alternativen ein. Dazu gehört auch, dass wir Grenzen und Risiken wie auch die möglichen Folgen einer ausbleibenden Behandlung deutlich machen. Auf diese Weise wird die Gesundheitskompetenz der Nutzer im Sinne einer soliden Wissensbasis erweitert.

Auch unsere regelmäßigen News erstellen wir nach diesem Grundsatz. Die jährliche Neu-Zertifizierung macht dies für alle Nutzer deutlich und nachvollziehbar.

Transparenz und Sicherheit:

- in der publizistischen Qualität
- der technischen Fragen einschließlich Suchmaschinen-Optimierung
- der Barrierefreiheit und der rechtlichen Güte

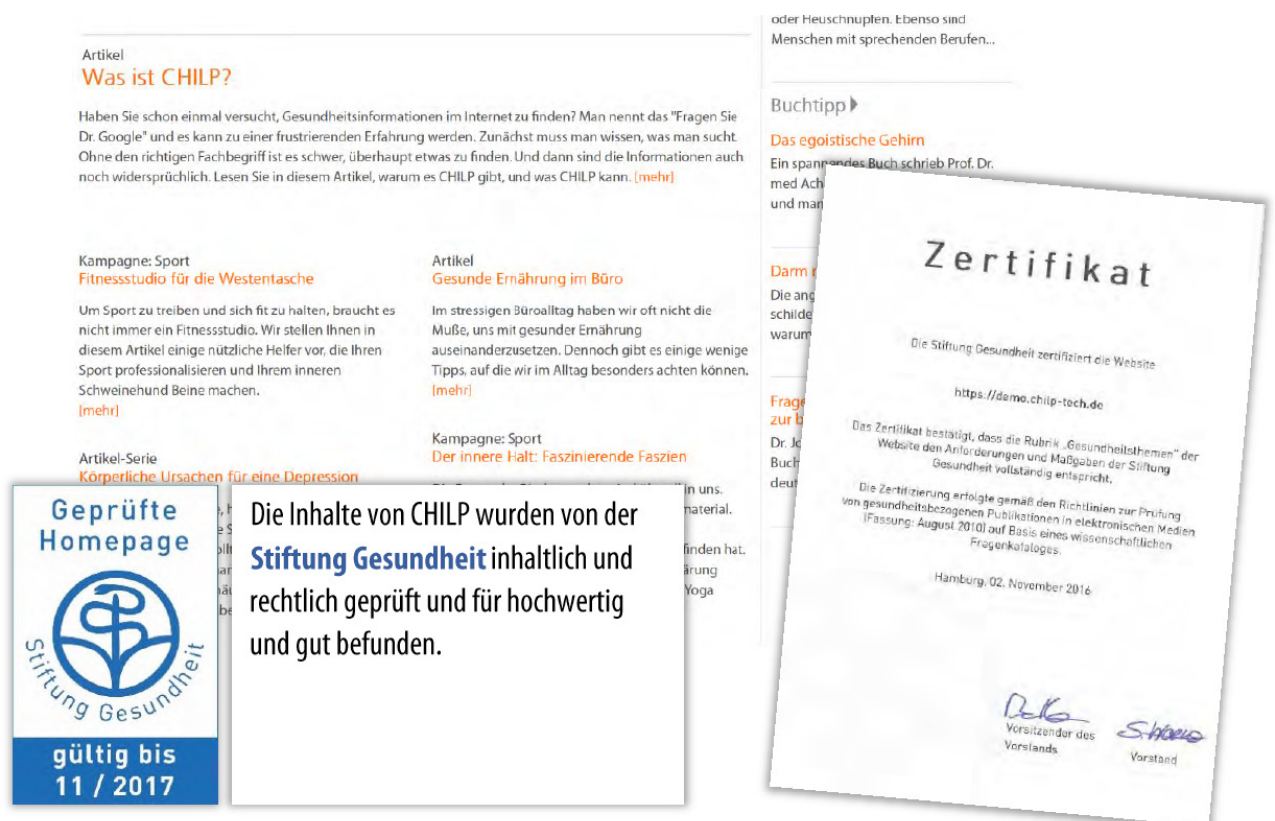


Abbildung 1: Zertifizierung der Stiftung Gesundheit

Kurs- und Eventmanagement-Modul

CHILP ist der Ort, an dem Ihre Mitarbeiter alles rund um die Gesundheit finden.

In CHILP werden idealerweise alle Kurse und Angebote hinterlegt, die das Unternehmen im Rahmen von BGM organisiert.

Einmal eingeloggt, können sich Nutzer unkompliziert für einen Kurs oder ein einmaliges Event anmelden – und gegebenenfalls wieder abmelden. Die Datenbank im Hintergrund erfasst alle Daten, die für die Organisation des Kurses oder Events notwendig sind. Auf diese Weise erleichtert CHILP auch den BGM-Gesundheitsmanagern die Arbeit deutlich: Mit CHILP wird ein vollständiges Kursmanagement möglich.

**CHILP**
GESUNDHEITSPORTAL

Meine Lesezeichen | Mein Profil | Hilfe | Abmelden

Suche  

Home | Gesundheit | Internes | **Kurse & Events** | Ärztedatenbank | News | Über CHILP

Ansicht filtern

Standort: Thema:

Montag

17:00 - 18:00 | Rückenschule

Standort 1, Sitzungssaal mit Frank Schulze
13.06 - 29.08.2016
Die Kursgebühr wird mit 10 €/p.P. vom Arbeitgeber bezuschusst.
immer montags von 17 - 18h.

Dienstag

17:00 - 18:00 | Sportabzeichen

Sportplatz Ludwigsgarten, Schlesemann-Allee 32, Badenhausen mit Frank Schulze
31.05 - 28.09.2016
Unkosten: einmalig 40€ p.P.
Das Angebot gilt für Erwachsene

Mittwoch

18:00 - 21:00 | Spaziergänge

Geschäftsstelle Nord, Treffpunkt vor dem Foyer mit Jürgen Rauschenbach
01.06 - 02.11.2016
kostenlos



Von August 2016

21.08.2016 | Sonntag, 14:00 - 18:00 Uhr

Workshop: Meditation für Anfänger

Erlangen Sie mehr Entspannungsfähigkeit und innere Klarheit

Die gesundheitsförderliche Wirkung von Meditation ist mittlerweile gut erforscht. Positive Wirkungen u.A. auf Konzentrationsfähigkeit, innere Ausgeglichenheit und das Immunsystem sind belegt.

Im Meditationsworkshop werden Sie in grundlegende... [\[mehr\]](#)

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 35 Euro.

Ort: Standort 2



25.08.2016 | Donnerstag, 10:00 - 19:00 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs (Auffrischung)

Wie lange liegt Ihr Erste-Hilfe-Kurs zurück? Benötigen Sie eine Auffrischung?

Dann haben wir das Richtige für Sie!

In Zusammenarbeit mit dem DRK haben wir Termine geblockt (höchstens 15 TeilnehmerInnen pro Termin), an denen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Ersthelferwissen auf den neuesten Stand bringen können. [\[mehr\]](#)

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 34 Euro

Ort: Außerhalb unseres Hauses, DRKSprensestraße 46



Alle Events ▶

Demnächst

Juli 2016 (2)

August 2016 (2)

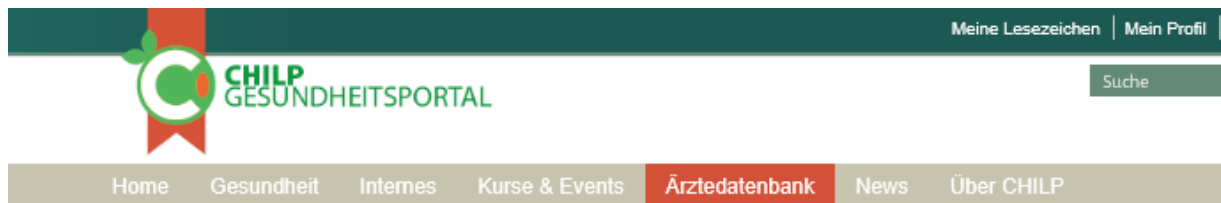
September 2016 (1)

Arzt- und Therapeutesuche

Mit der Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit bietet CHILP den Patienten die Möglichkeit nach passenden Ärzten, Zahnärzten und Psychologischen Psychotherapeuten in Wohnortnähe zu suchen. Dabei können die Verbraucher auch besondere Fortbildungen, Spezialisierungen, Praxisausstattungen und andere Serviceangebote bei der Suche berücksichtigen.

Dieser Service ist in CHILP eingebettet, damit CHILP-Nutzer gleich ins Handeln kommen können.

Gelesen – verstanden – den richtigen Arzt gesucht und gefunden – Termin gemacht!



Ärztedatenbank

Basis-Suche:

Was / Wen suchen Sie:

z. B. Allgemeinmedizin oder eine

Ort oder PLZ:

Bonn

Suchradius

dynamisch km

Suchen

Erweiterte Suchfilter:

Fachrichtung

(Mehrfachauswahl: Strg-Taste gedrückt halten und nacheinander anklicken)

Alle

Akupunktur (Zusatzbezeichnung)

Allergologie

Allgemeinmedizin

Anästhesiologie

Anatomie

Andrologie

Schwerpunkte

(Mehrfachauswahl: Strg-Taste gedrückt halten und nacheinander anklicken)

Orbita-Diagnostik / Orbita-Therapie

Orthokinetik bei Arthrose ->

Orthomolekulare Medizin (Nährs

Orthopädische Chirurgie -> Chir

Ösophago-Castro-Duodenoskopi

Ösophaguschirurgie -> Speiseröh

Ösophagusvarizen

Praxis Dr. Simon Grüß

Herr Dr. med. Simon Grüß

Facharzt für Allgemeinmedizin

Wenzelgasse 1

53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 42 95 07 72

Details zum Eintrag

Praxis Dr. Editha Potthoff

Frau Dr. med. Editha Potthoff

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Clemens-August-Straße 38 - 40

53115 Bonn-Poppelsdorf

Telefon: 02 28 / 21 61 71

Details zum Eintrag

Praxis für Naturheilverfahren

Herr Martin Lee

Arzt

Argelanderstraße 173

53115 Bonn

Telefon: 02 28 / 91 80 00 60

Details zum Eintrag

Praxis Dr. Karl-Michael Werner

Weitere Funktionen

Links, Bücher, Videos

- umfangreiche, stetig wachsende Sammlung von interessanten Ressourcen zu Gesundheit, Sport & Ernährung
- Unternehmenseigene Informationen
- CHILP hat den vollen Umfang eines Intranets und kann auch über gesundheitliche Themen hinaus verwendet werden. Das Unternehmen hat volle redaktionelle Rechte und kann eigene Themen, Artikel, News usw. verfassen.
- Buchungsfunktion
- Teilnehmer buchen sich in Kurse ein, melden sich für Webinare an, mit einem Klick. So vereinfacht sich das Kursmanagement.

Redaktionelle Updates

Das Redaktionsteam von Eudemos aktualisiert regelmäßig das Intranet mit gesundheitsbezogenen Themen. Dabei wird entweder pro Woche eine kurze News veröffentlicht oder pro Monat ein ausführlicher Artikel. Aktuelle Meldungen werden im Newsbereich angezeigt und auch auf der Startseite tut sich immer wieder etwas. Denn nur ein interessantes Gesundheitsintranet wird auch regelmäßig besucht.

Eigener Redaktionszugang

Der Kunde erhält einen eigenen Redaktionszugang und kann eigene Inhalte einstellen und pflegen.

Führungskräftebereich

Es gibt einen geschützten Bereich für Führungskräfte, in die Lerninhalte und andere Kommunikationsthemen eingestellt werden können.

Themenkampagnen

Neben den Basisinhalten können Kunden bei Eudemos thematische Kampagnen kaufen. Beispielthemenkampagnen sind „Ernährungskampagne“ „Stresskampagne“ „Bewegungskampagne“ oder „Kampagne zu Krankheitsbildern“. Eine Kampagne besteht in der Regel aus mehreren Artikeln zum Thema. Ergänzt werden kann sie durch ein Aktionsmodul, Poster, digitale Lernmodule oder auch einem Live-Vortrag vor Ort oder ein Vorsorgescreening. Wir beraten Sie gerne zur individuellen Zusammenstellung Ihrer Themenkampagnen.

Stress, Schlafstörungen und Depression

von Hinrich Hoppe-Rumme
Lehrstuhl für Neurologie und
Psychiatrie



Die Themen Dauerstress, Schlafstörung und Depression hängen eng zusammen, da sie durch gemeinsame biologische Grundlagen verknüpft sind. Dauerstress kann zu Depressionen und Schlafstörungen führen. Schlafstörungen sind auch eines der Merkmale von Depression. Und dass ständige und quälende Schlafstörungen auch depressiv machen können, ist nachvollziehbar. Alle diese Probleme sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Wir informieren und geben Tipps, wie Sie dagegen vorbeugen und vorgehen können.

Wir alle kennen Momente oder Phasen, in denen wir spürbar „unter Stress“ stehen. Konflikte, Zeitdruck oder Überforderung sind nur einige Auslöser dafür, dass wir uns gestresst fühlen. Aber auch eine sehr kohlenhydratreiche Ernährung, Medikamente, dauerhafte Entzündungen im Körper, chronische Erkrankungen oder Schlafmangel können Dauerstress auslösen. Damit dieser Stress uns nicht krank macht, brauchen wir Phasen der Erholung. Etwa die Regel: „Am Wochenende wird nicht gearbeitet“ oder „Ein Abend in der Woche gehört nur mir“ sind hilfreiche Verstärker, um Pausen in das eigene Leben einzubauen.

Wenn es keine Erholungsphasen mehr gibt oder man auch in der Freizeit einfach nicht mehr „unterkommt“, sprechen wir

von Dauerstress. Dieser hat verschiedene negative Effekte auf den Körper. Bei einer Stressreaktion wird unser körperlches Stresssystem angeworfen – durch Signale aus bestimmten Hirnregionen geben die Nebennieren verschiedene Hormone ins Blut ab, die den Körper in Leistungsbereitschaft versetzen: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Dadurch werden z.B. Blutdruck und Puls erhöht und die Schweißdrüsen angeregt. Vor allem die langfristige Erhöhung von Cortisol hat negative Folgen für den Körper.

Wie hängt Dauerstress mit Depression zusammen?

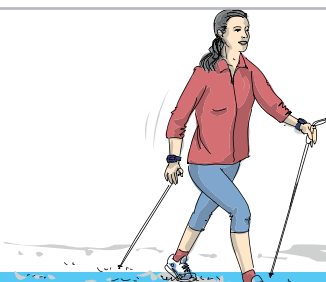
Obwohl schon lange zu den genauen Ursachen von Depression geforscht wird, hat die Wissenschaft noch keine körperliche Grundlage dieser Volkskrankheit gefunden, die auf jeden Patienten zutrifft. Wahrscheinlich ist, dass es mehrere Arten von Depression gibt, die man heute noch nicht hinreichend unterscheiden kann. Was jedoch feststeht: Dauerstress ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung einer depressiven Erkrankung. **Dauerstress bringt eine andauernde Erhöhung des Cortisolspiegels mit sich.** Eine solche ist auch bei vielen Fällen von Depression nachweisbar. Während Depressive unter Antriebsmangel leiden und nach au-

Die Inhalte dieses Artikels geben den aktuellen, wissenschaftlichen Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung wieder und wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch kann der Artikel keine medizinische Beratung und Diagnose ersetzen. Bei Fragen wenden Sie sich an

Sport macht glücklich

weil Sport im Gehirn den Glücksbotschafter Serotonin produziert. Diesen und weitere positive Aspekte von regelmäßiger Bewegung stellen wir Ihnen in diesem Artikel vor.

von Mona Loh



Manche Leser würden vielleicht den Spruch „Sport ist Mord“ unterschreiben, andere bewegen sich liebend gern, um Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Dieser Artikel richtet sich sowohl an Sportmuffel als auch an Sporttreibende. Er beleuchtet die körperlichen und psychischen Prozesse, die beim Sporttreiben ablaufen und möchte dazu motivieren, Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag einzubauen und sich auch mal so richtig auszupeinen.

Sport trainiert unser Stresssystem und macht uns gelassener

Sport kann ganz schön anstrengend sein! Rein physiologisch betrachtet, sind Bewegung und Sport eine Beanspruchung, auf die der Körper reagieren muss. Wenn wir Sport treiben, werden die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Die Blutgefäße weiten sich, damit das Blut schnell fließen kann und die Muskelzellen gut versorgt werden können. Cortisol sorgt dafür, dass mehr Zucker und Fettsäuren zur Energieversor-

gung bereitstehen, sodass wir leistungsfähiger sind! Zudem wird das Immunsystem aktiviert¹, weil sich der Körper genauso wie in einer Stresssituation auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion einstellt und das Immunsystem dann auf „Hab-Acht-Stellung“ geht. **Im Gegensatz zu Dauerstress ist diese Beanspruchung jedoch auf einen kurzen Zeitraum beschränkt und kann auch als „Eustress“, d. h. positiver Stress wahrgenommen werden.** Die Bewegung sorgt außerdem dafür, dass die Stresshormone gleich wieder abgebaut werden, und dass die bereitgestellte Energie umgesetzt wird. Ganz im Gegensatz dazu verbleiben in stressigen Situationen ohne Bewegung – z. B. im Büro, wo wir nicht wegläufen können – die Stresshormone länger im Körper!

Bewegen wir uns regelmäßig, wird unser Stresssystem nachhaltig trainiert: Der Ruhe-Cortisolspiegel sinkt ab und der

1. Friesing, Koch, Rippe und Rippe (2006). Mensch im Stress – Psyche, Körper, Moleküle. Elsevier Verlag, S. 124
2. Dr. Bieger (2011). Neuro Stress Guide
3. Kabin-Ewert (2013). Entspannung & Stärken Sport und Seele. Focus Gesundheit

Resilienz – Krisen unbeschadet bewältigen

von Michael Romeis



Wir alle haben bereits Erfahrungen mit Lebenskrisen gemacht. Und genauso haben wir die Erfahrung gemacht, dass man Krisen bewältigen und wieder ein glückliches Leben führen kann. Das Sprichwort sagt: „Die Zeit heilt alle Wunden.“, doch es ist nicht die Zeit, die heilt, sondern eine Fähigkeit, die jeder von uns mehr oder weniger hat: Resilienz – die Widerstandskraft gegen die Widrigkeiten des Lebens.

Manchmal wird für Resilienz das Bild der Bambuspflanze herangezogen. Bambus hat die Eigenschaft, sich im Sturm als gleichzeitig sehr beweglich und sehr stabil und fest zu erweisen. Die Stangen biegen und neigen sich im Sturm, aber sie brechen nicht ab und schaffen es, nachdem sich der Sturm gelegt hat, wieder in die alte Ausgangsposition zurückzukehren. Die Analogie zu Bambus beschreibt also die Fähigkeit, sich nach einem Schock oder nach einer schweren Zeit wieder zu erholen.

Krisen können durch die unterschiedlichsten Ereignisse ausgelöst werden: durch Trennung oder Verlust von einem geliebten Menschen, durch Unfälle, durch Gewaltausübung oder auch durch berufliche Situationen, die wir als Scheitern oder als Verlust von gewohnten Abläufen erleben. Die Verarbeitung solcher Krisen nimmt immer einige Zeit in Anspruch. In der Regel werden Krisen aber irgendwann bewältigt und die Lebensqualität kehrt wieder zurück. Meist stellt sich das gleiche Niveau an Lebensqualität wieder ein, dass wir vor dem Auslöser der Krise hatten oder wir erreichen sogar einen noch glücklicheren Zustand, eine noch höher erlebte Lebensqualität.

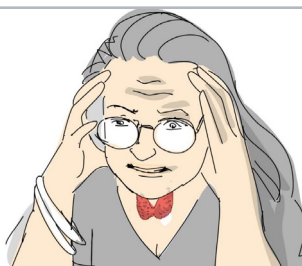
Diese Fähigkeit, nach schwerer Zeit und nach Schicksalsschlägen wieder zu alter Lebensfreude zurückzukehren, wird in der Psychologie „Resilienz“ genannt.



Diese Fähigkeit kann man ausschließlich durch Beobachtung messen. Man kann Menschen befragen und psychologisch untersuchen, die einem Schock, einem schrecklichen Erlebnis oder

Sechs Typen von Schilddrüsenunterfunktion

Oder: Warum L-Thyroxin nicht immer eine gute Idee ist.
von Jaqueline Görg (Eudemos Redaktion)



Die Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) ist nach dem Diabetes die häufigste endokrine Erkrankung. Menschen bei denen sich dieses Krankheitsbild einschleicht, bemerken es häufig über die Symptome einer unerklärlichen Müdigkeit, Gewichtszunahme trotz reduzierter Kalorienzufuhr, depressive Stimmung, eine erhöhte Infektanfälligkeit oder auch Haarausfall. Häufig wird auch das Gefühl beschrieben, dass der Kopf wie in Watte stecke, der sogenannte „Brain fog“, was in vielen Fällen mit Konzentrationsschwierigkeiten einhergeht.

Symptome

- unerklärliche Müdigkeit
- Gewichtszunahme trotz reduzierter Kalorienzufuhr
- depressive Stimmung
- langsame Peristaltik bzw. Verstopfung
- Kälteüberempfindlichkeit
- Kreislaufschwäche und Taubheitsgefühl in Händen und Füßen
- Muskelkrämpfe in Ruhe

- erhöhte Infektanfälligkeit
- langsame Wundheilung
- außergewöhnlich hohes Schlafbedürfnis
- chronische Verdauungsprobleme, z. B. zu wenig Magensäure
- trockene, juckende Haut
- trockene, spröde Haar
- Haarausfall
- niedrige Körpertemperatur
- Ödeme
- Verlust der äußeren Augenbrauenbehaarung

Volkskrankheit Schilddrüsenunterfunktion
Schilddrüsenerkrankungen insgesamt, dazu zählen **Schilddrüsenunterfunktion und -überfunktion, Kropfbildung (Struma), Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow und Schilddrüsenkrebs**, sind zahlreichen Studien zufolge sehr weit verbreitet. So sind bei jedem dritten erwachsenen Bundesbürger

¹Als endokrine Erkrankung bezeichnet man Erkrankungen der hormonprodu-

Eventmodule

Um die Mitarbeiter aktiv mit einzubeziehen, zu Bewegung zu motivieren und zur Regelmäßigen CHILP Nutzung zu bringen, haben wir verschiedene Eventmodule entwickelt:

Beispiel: Aktion „Zusammen um die Welt“

Wie bekommt man die ganze Belegschaft in Bewegung?

Ein schönes Beispiel für die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von CHILP ist das Lauf-Event „Zusammen um die Welt“. Das Ziel: Gemeinsam so schnell wie möglich einmal um die Welt, oder zu einem Ort der Wahl (im Beispiel hier Waihopai in Neuseeland) laufen. Jeder Schritt jedes Teilnehmers zählt!

Dafür kann sich jeder registrierte CHILP-Nutzer mit wenigen Klicks anmelden. Dann geht es los: Jeder Teilnehmer bekommt einen Schrittzähler geschenkt oder erhält eine Vergünstigung beim Anbieter. Wer mag, kann auch seinen eigenen Schrittzähler oder eine Smartphone-App benutzen. Jeden Tag tragen die Teilnehmer ihre gelaufenen Schritte ein – und können live mitverfolgen, wie sich die Belegschaft gemeinsam um den Globus bewegt. Wie viele Schritte waren es heute? Wie viele in der vergangenen Woche? Wie viele Schritte fehlen noch? So funktioniert modernes BGM ohne großen organisatorischen Zusatzaufwand!

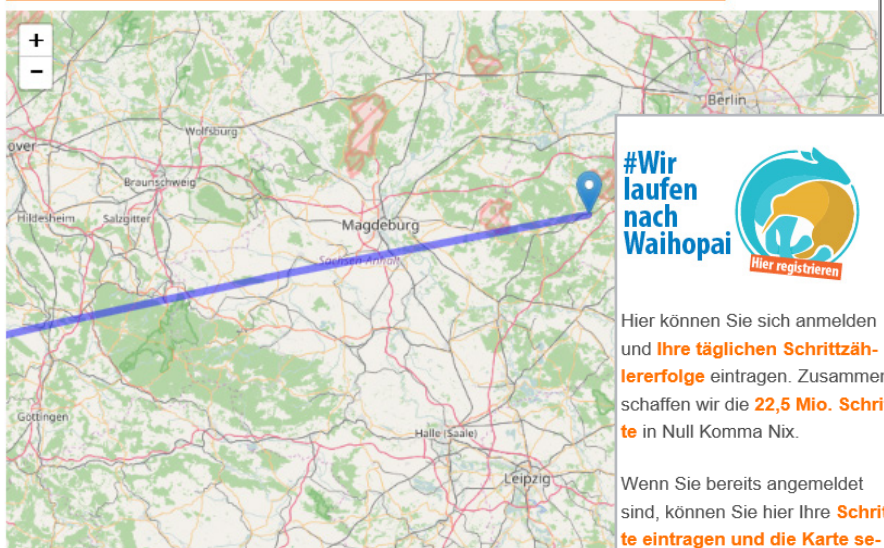
Die Aktion „Zusammen um die Welt“ verfolgt folgende Ziele:

- Motivation der Mitarbeiter, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen
- Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls durch eine gemeinsame Aktion „gegen die Uhr“
- Bewerbung und Steigerung der Attraktivität des Gesundheitsportals, Steigerung der Nutzungszahlen

Die Aktion enthält folgende Bestandteile:

- Ein CHILP-Plugin. Es wird als Feature in das Gesundheitsportal eingebunden.
- Mitarbeiter können – sofern sie angemeldet sind – jeden Tag ihre gelaufenen Schritte eintragen.
- Auf einer Karte wird anhand einer sich fortsetzenden Linie dargestellt, wie weit die Mitarbeiter der Bank schon gelaufen sind.
- Folgende Statistiken können angezeigt werden: alle Schritte einer Woche & Schritte heute

Wir laufen nach Waihopai: Kartenansicht



Tragen Sie hier täglich Ihre Schritte ein:

Datum	Schritte
09.06.2017	
08.06.2017	

Laufen Sie mit nach Waihopai?
Die Volksbank macht sich zu Fuß auf nach Waihopai, Neuseeland.

Bevor wir auf den Mount Everest steigen, wollen uns mit Ihnen gemeinsam auf den Weg nach Waihopai machen. Das liegt an der Südküste von Neuseeland und liegt 23,2 Mio. Schritte entfernt.

Menschen brauchen 70 Tage, wenn sie pp 5.000 Schritte am Tag machen, um ans Ziel zu kommen. Was Sie brauchen? Einen Schrittzähler oder ein Smartphone & App. Die Aktion läuft über unser Gesundheitsportal CHILP. Dort können Sie die erlaufenen Kilometer täglich eintragen (und nebenbei spannende Artikel lesen!). Gesundheitsförderlich sind übrigens 10.000 Schritte am Tag. Schaffen wir Waihopai auch in einem Monat?

Entfernung
Luftlinie: 18.558,57 km Route: → Waihopai

Seit dem 24.5. gestartet. Schon 30 Mitarbeiter laufen mit.

entree® contributors.

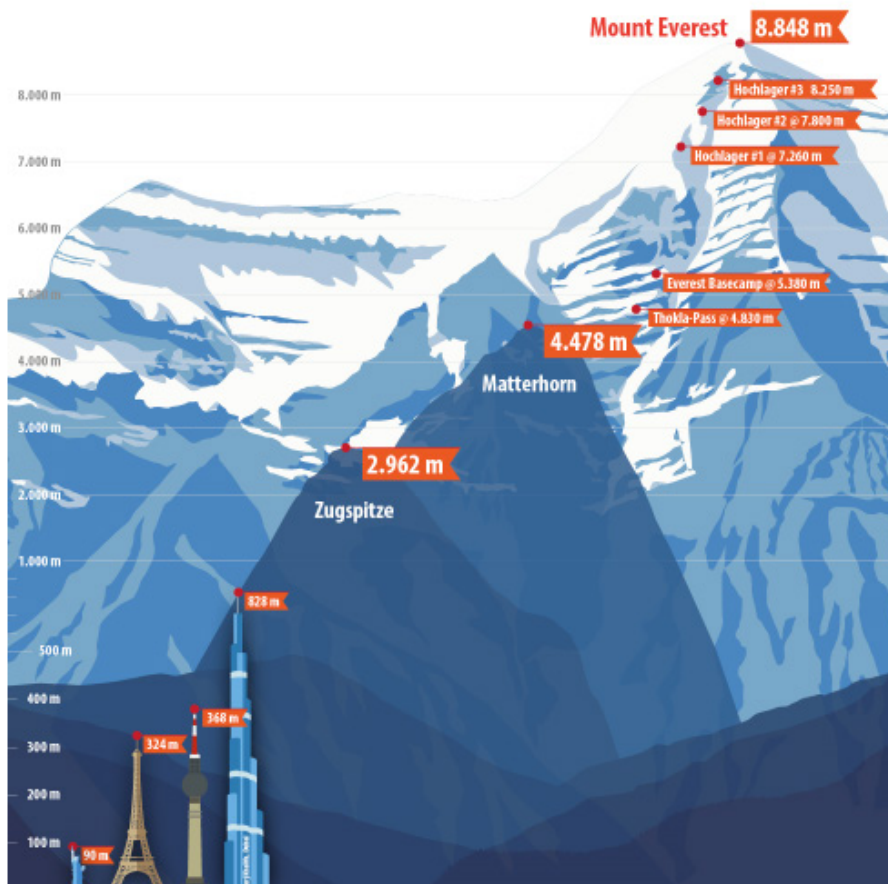
Beispiel: Aktion „wir steigen auf einen Berg“

Jeder CHILP-Nutzer kann sich für die Aktion registrieren und wird dann täglich dazu aufgefordert, seine Höhenmeter (Stufen bzw. Stockwerke, alle drei Angaben sind möglich) einzugeben.

Auf einer solchen Grafik sieht er seine Etappen und Angaben zur Leistung seiner Person und Vergleichswerte. Die Werte werden hier pro Person angezeigt, das heißt, jede Person besteigt ihren eigenen Berg. Sein „Punkt“ wandert auf der Grafik entlang.

Werden die Zielmeter erreicht, leitet das System auf eine andere Seite um und spielt dort einen Kurzfilm ab, den wir erstellen. Im Gegensatz zum „Zusammen um die Welt“-Modul, besteigt jeder Mitarbeiter den Berg für sich, bekommt aber den Durchschnittswert der Anderen angezeigt.

Soweit haben Sie es schon geschafft!



Geben Sie hier Ihre täglichen Daten ein.

Sie haben bisher keine Daten eingetragen.

Datum	Einheit
08.06.2017	Meter
Anzahl	
Eingaben abspeichern	

Beispiel-Themenkampagnen

Beispiel: Selbsttest „welcher Sporttyp sind Sie“ mit individuellen Artikeln und Tipps

Theoretisches Wissen, praktische Kursangebote, sportmedizinische Untersuchungsempfehlung und Ausrüstungstipps pro Sporttyp.

#Welcher Sporttyp sind Sie?

Mit der Aktion "Welcher Sporttyp sind Sie?" starten wir die **diesjährige Bewegungskampagne**. Wir wollen diesmal sehr viel mehr Mitarbeiter/innen erreichen, als letztes Jahr. **Doch je nach Trainingszustand braucht es eine unterschiedliche Vorbereitung.**

Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Kriterienübersicht, anhand der Sie sich in eine der drei Sporttypen einordnen können. Es steht Ihnen natürlich frei, auch bei den anderen Aktionsseiten vorbeizuschauen, doch wir empfehlen eine auf Sie abgestimmte Vorbereitung.

 #ambitioniert	 #ich-könnte-wenn-ich-wollte	 #gesundheitlich vorbelastet
Die Kriterien - ich mache regelmäßig (mind. zweimal pro Woche) Sport und kenne meine Leistungsgrenzen - ich fühle mich sportlich fit - ich suche neue sportliche Herausforderungen und Wege, wie ich meine sportliche Leistung noch weiter verbessern kann - die Kriterien von #gesundheitlich vorbelastet treffen nicht auf mich zu	Die Kriterien - ich habe keine Vorerkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Gelenkbeschwerden oder ich habe ärztlich abgeklärt, welche Sportarten ich in welcher Intensität machen darf generell tut mir Sport gut, ich habe nur noch nicht das Richtige für mich entdeckt - mir fehlt die Motivation, Sport zu treiben oder es fällt mir schwer, Zeiträume für Sport zu reservieren - die Kriterien von #gesundheitlich vorbelastet treffen nicht auf mich zu	Die Kriterien - ich habe Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Knieschmerzen oder andere gesundheitliche Probleme und habe mit meinem Arzt nicht (oder nicht im letzten halben Jahr) abgeklärt, welche sportlichen Belastungen ich machen darf - ich bin weiblich, rauche und nehme die Pille und habe mich im letzten Jahr nicht medizinisch durchchecken lassen - wenn ich Sport gemacht habe, tut mir danach alles weh / meine Beschwerden sind schlimmer - ich habe in den letzten Jahren gar keinen Sport gemacht und in meiner Familie gibt es Herzkrankheiten vor dem 65. Lebensjahr - ich habe in den letzten Jahren gar kein Sport gemacht und bin über 45
		Begründung - Bei Vorliegen eines dieser Kriterien muss vor Sportantritt eine sportmedizinische Untersuchung zwingend erfolgen. - Übungsleiter werden angehalten, Menschen mit Vorerkrankungen ohne eine solche Untersuchung, nicht in einem Kurs anzunehmen. - Die Kombination aus der Antibabypille und Rauchen birgt eine solch hohe Trombose- und Herzinfarktgefahr, dass eine sportmedizinische Untersuchung auch hier angezeigt ist. Grundsätzlich sollte die Antibabypille nicht mit Rauchen kombiniert werden.
Zur Aktionsseite	Zur Aktionsseite	Zur Aktionsseite

BEISPIELSEITE #1 IN CHILP FÜR AKTIONSSSEITE.

Mit passgenauen Artikel zur theoretischen Fitness und Buchtipps.



Suche

Home **Gesundheit** Internes Kurse & Events Ärztedatenbank News Über CHILP

Sport macht sexy und glücklich ;-)

Wie wäre es mit: "Ich kann, weil ich will, was ich muss"? Schön, dass Sie sich vorgenommen haben, wieder mehr Sport zu treiben 😊. Hier finden Sie (fast) alles, was Sie dafür brauchen: eine Auswahl an Artikeln, viele Rabatte bei Sportgeräten, -kleidung und -schuhen (beachten Sie die Tests und Tipps zur richtigen Schuhwahl). Und natürlich freuen wir uns, wenn Sie beim Firmenlauf unser Team zu verstärken und ... mit uns auf den Mount Everest steigen.

#1 Theoretisch fit machen

Wir hätten da eine Motivationshilfe für Sie: Sport macht sexy und glücklich. Letzteres sogar wissenschaftlich erwiesen, denn regelmäßige Bewegung erhöht den Serotoninspiegel im Gehirn und hebt damit die Laune. Auch Schlafen klappt dann besser. Dazu empfehlen wir Ihnen den Artikel [Warum Sport glücklich macht](#).

Falls Sie etwas Gewicht verlieren möchten, kommen Sie mit Sport allein allerdings nicht weit. Das Gerücht, man müsse nur genügend Kalorien verbrauchen, dann würde man schon schlank werden, hält sich zwar hartnäckig, aber es stimmt leider nicht. **Kalorien-zählen ist out**. Sport kurbel tatsächlich den Stoffwechsel an und unterstützt die Fettverbrennung. Abnehmen gelingt jedoch hauptsächlich über eine dauerhafte Umstellung der Ernährung. Weiter unten stellen wir Ihnen einige Bücher vor, die zwar schon aus der Ernährungskampagne kennen, aber vermutlich noch nicht gelesen haben. Jetzt aber los zum Buchhändler (zu Fuß oder mit dem Fahrrad und nicht bei Amazon bestellen! 😊).



Kampagne: Sport

Warum Bewegung glücklich macht

Sport produziert im Gehirn den Glücksbotschafter Serotonin. Diesen und weitere positive Aspekte von regelmäßiger Bewegung stellen wir Ihnen in diesem Artikel vor.

[\[mehr\]](#)



Artikel

Herzgesund trainieren

Herzgesunder Ausdauersport gelingt nicht, indem man einfach durch den Wald läuft - obwohl das natürlich ein guter Anfang sein kann. Viele Menschen, die mit Sport beginnen, laufen viel zu schnell und schaden damit ihren

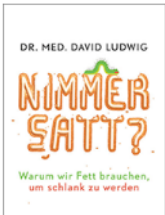
Sporttyp

#ich-könnte-wenn-ich-wollte



Buchtipps

Nimmersatt - Warum wir Fett brauchen, um schlank zu werden
von Dr. med. David Ludwig



BEISPIELSEITE #2 IN CHILP FÜR AKTIONSEITE.

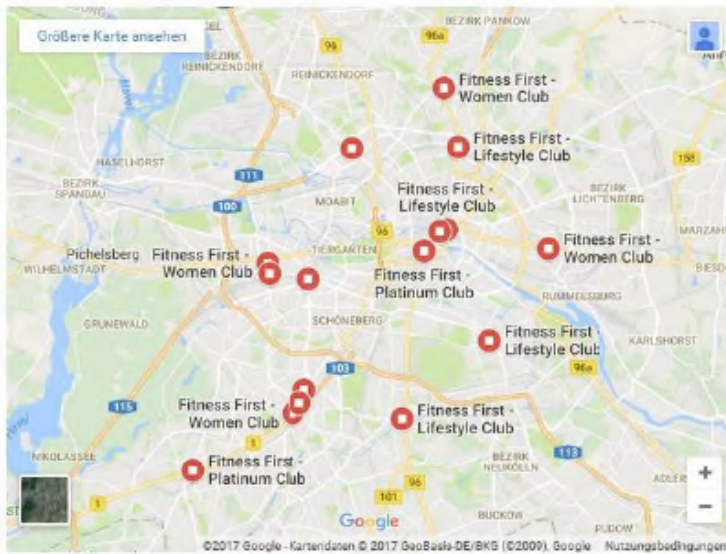
Mit Rabattangeboten auf Ausrüstung (in Abhängigkeit von regionalen Vereinbarungen) und Angeboten von Kursen (mit regionalen Anbietern).

Satte Rabatte auf Fitnesstechnik gibt's bei Corporate Benefit



Rabatte auf Fitnesstracker, Sportbekleidung und -schuhe gibt es im Corporate-Benefits-Account der Berliner Volksbank.

DISCOUNT



#3 Körperlich fit machen

Auf unserem machtfit-Portal haben wir für Sie spannende Kurse ausgewählt. Nach der Anmeldung werden Sie gleich auf die Kursvorschläge weitergeleitet. **Denken Sie daran: Je nach Ihrer Krankenkasse erhalten Sie die Kosten von 1-2 Kursen pro Jahr zu Teilen oder voll zurückerstattet.**



ERNÄHRUNGSKURS "ICH NEHME AB"

📍 6,8 km

160,00 €



NORDIC WALKING LAUFTREFF, NW KURS

Poster zur Begleitung der Kampagnen

Um die Artikel und Kampagnen auch außerhalb von CHILP sichtbar zu machen, empfehlen wir begleitend zu den Artikeln in CHILP sogenannte Posterkampagnen. Diese können beispielsweise in Toiletten-räumen aufgehängt werden oder an anderen Orten, an denen in der Regel eine kurze Weile verweilt wird (z.B. Teeküche).

Anbringung der Poster in Selbstklebenden Magnetrahmen:

DURAFRAME® Selbstklebender Informationsrahmen mit aufklappbarer magnetischer Vorderseite für Informationen in dem Format DIN A3. Kann auf jeder glatten und tragfähigen Oberfläche angebracht und problemlos wieder entfernt und neu angeklebt werden.



Beispielposter zur Ernährungskampagne:

30 SEKUNDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Low Carb, Slow Carb, LOGI, Paleo, Mediterran? Verstehen Sie auch nur noch Bahnhof, wenn es um Ernährung geht?

Wir haben es versucht und sind gescheitert. Bei den derzeit existierenden Ernährungssystemen gibt es keinen gemeinsamen Nenner. Nur beim Gemüse sind sich alle einig.

Die Empfehlungen sind sonst meist komplett gegenteilig und hart umkämpft. Lesen Sie mehr dazu, welches System was empfiehlt ... in CHILP.

	Deutsche Gesellschaft für Ernährung	Die ÖKO-Methode	Die Selbst-Ernährung	Die Ketogen-Methode	Die mediterrane Ernährung
Gemüse	✓	✓	✓	✓	✓
Obst	✓	✓	✓	✓	✓
Milchprodukte	✓	✓	✗	✗	✓
Getreide	✓	✓	✗	✗	✓
Fette	✓	✓	✗	✓	✓
Hülsenfrüchte	✓	✓	✗	✗	✓
Fisch	✓	✓	✓	✓	✓
Fleisch	✓	✓	✓	✓	✓
Eier	✓	✓	✓	✓	✓
Süßigkeiten	✓	✓	✗	✗	✓
alkoholische Getränke	✓	✓	✗	✗	✓

Auch spannend: **GETREIDE** Dauerhaftiges Getreide: Überlebensmittel oder doch veraltet?

Hier geht's zum Gesundheitsportal: <https://www.chilp.de>

Chilp Vertrauenswürdig. Gesundheitsinformationen

30 SEKUNDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Ein paar Pfunde zuviel? Je nachdem, wo sie am Körper sitzen, nicht so schlimm oder der Beginn vieler Krankheiten.

Das wissenschaftliche Verständnis von Ernährung und Übergewicht ändert sich gerade fundamental. So gilt ein leichtes Übergewicht vom **Bauch**, bei dem die Fettplättchen außen am Körper sind, als **gesundheitsfördernd**. **Übergewicht von Hüften**, bei dem sich weiße Megazellen im Bauchraum ansammeln, ist dagegen **sehr gesundheitsschädlich**. Diese Fettmasse produziert über 100 verschiedene Stoffe, die viele Krankheiten verursachen oder begünstigen. Wer abnehmen will, kann das Kalorien zählen vergessen. **Leben Sie in CHILP, wie man abnehmen sollte, findet man nicht.**

noch mehr **Leistung** (Hypothalamusaktivierung)
 akute **Entzündung** im Körper (CRP)
 verstärkt **Insulinresistenz** (Diabetes Typ2)
 noch mehr **Leistung** und **Lebenslust**
 fördert **Wohlbefinden**

weiße Fettzelle
 Mitochondrien
 Fett
 Interleukin-6
 Programulin
 unter der Haut vor allem am Bauch

Hier geht's zum Gesundheitsportal: <https://www.chilp.de>

Chilp Vertrauenswürdig. Gesundheitsinformationen

30 SEKUNDEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Lebensmittel sicher transportieren und aufbewahren. Bisphenol A kann Diabetes Typ 2 auslösen und ist in vielen Plastikverpackungen.

Bisphenol A (BPA) ist eine hormonähnliche Substanz und in vielen Gegenständen des täglichen Gebrauchs mit direktem Kontakt zu Lebensmitteln und Getränken enthalten: **Polycarbonatflaschen (Hohlgeschweißte) sind in Wasserflaschen, Mineralwasserflaschen, Wasserteigern, Kasserollen, die auf dem Grill gebraten werden, und andere mehr. Wärme oder Aushärten, Säuren und Laugen begünstigen das Freisetzen von Bisphenol A aus dem Plastik. Kochendes Wasser beschleunigt die Freisetzung von BPA auf das 55-fache. Das Spülen von Plastik in der Spülmaschine verteilt das BPA über das gesamte Geschir.** **Die meisten Verpackungen des BPA-Spügel sind nicht.**

Gesundheitliche Folgen: Vor allem **Diabetes Typ2, Lebererkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Fettlebererkrankungen, Krebsrisiko** und **Endokriner Störungen**.

Da lohnt es sich doch, über Alternativen nachzudenken. Hier ein paar Vorschläge und mehr dazu in CHILP:

Ersetzen Sie Lebensmittel nach dem Erhitzen in Glasbehältern. Das gibt es von BPA-frei oder BPA-frei.

Auch das Glas Geschirre kann in Glasflaschen und -gläsern (wie zum Beispiel in Wasser- und Saftflaschen) verwendet werden.

Hier geht's zum Gesundheitsportal: <https://www.chilp.de>

Chilp Vertrauenswürdig. Gesundheitsinformationen

Integration von E-Learnings & Filmen

Filme und E-Learnings können ganz einfach auf CHILP eingebunden und abgespielt werden. In den folgenden Seiten sehen Sie Beispiele für unsere digitalen Lernmodule.



Das Lernmodul beschäftigt sich mit dem Thema "Belastungsmanagement". Eigentlich jeder arbeitende Mensch klagt über zuviel Arbeit. In einigen Fällen ist es tatsächlich zuviel, doch vielfach liegt die Ursache darin, dass Unternehmen keinen kontinuierlichen Mechanismus zur Entschlackung haben. In großangelegten "Change"-Projekten wird dann mit viel Aufwand "Großreine" gemacht. Aber, geht es auch einfacher?

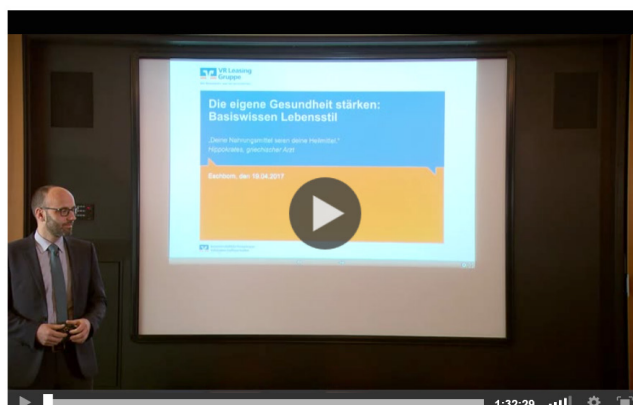
Peter Drucker und später Prof. Fredmund Malik haben sich dazu Gedanken gemacht und das Prinzip der systematischen Müllabfuhr erdacht. **Es ist ein kontinuierlicher Prozess der Hinterfragung von bestehenden Strukturen, Prozessen, Meetings, Berichten, Listen, Vorlagen usw. und der beständige Fokus: Brauchen wir das noch? Macht das noch Sinn?**

Wir stellen in diesem Lernmodul die Methodik für die Anwendung in einem Team oder einer Abteilung vor. Grundsätzlich ist sie auch für übergeordnete Fragestellungen geeignet, aber wir fokussieren hier. **Dieses Lernmodul richtet sich nicht ausschließlich an Führungskräfte, sondern an alle interessierten Mitarbeiter, die mit dieser Methodik arbeiten möchten.**



[Im Vollbild öffnen](#)

Vortragsmitschnitt: Stress & Lebensstil





Digitales Lernmodul Partnerschaftliches Führen

ZUSAMMENFASSUNG

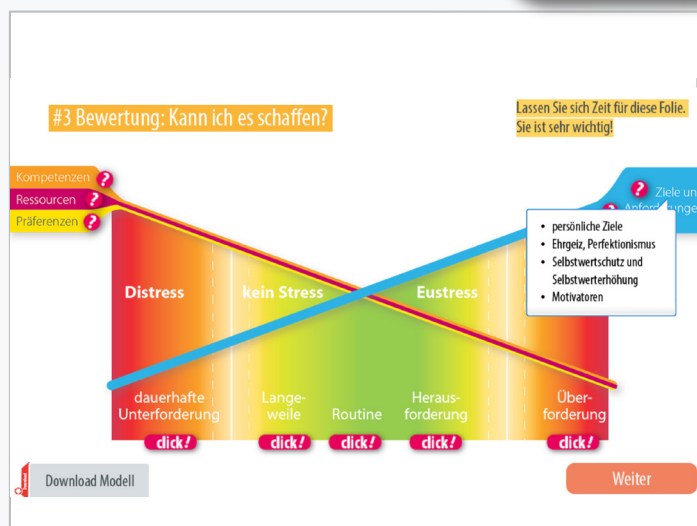
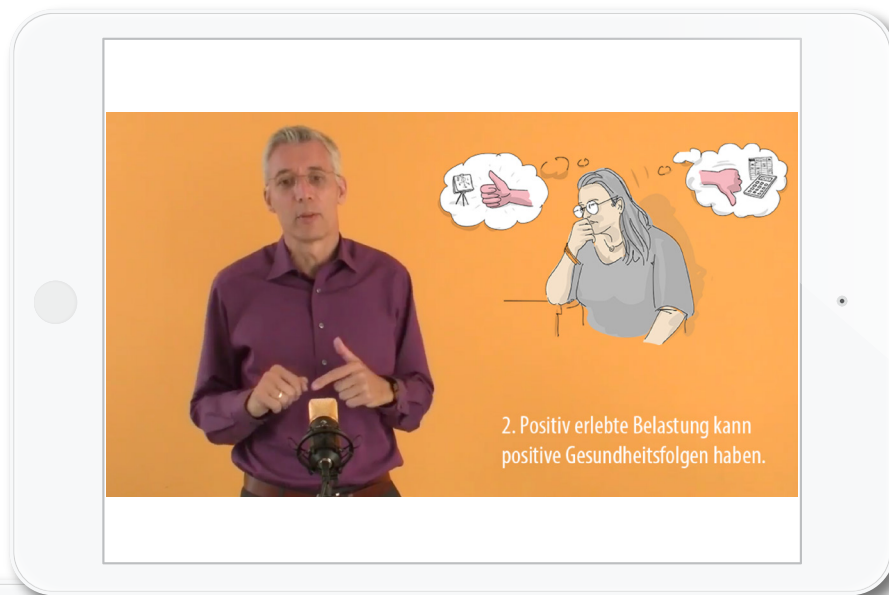
Dieses interaktive Lernprogramm zeigt in fünf Kapiteln auf, was unter partnerschaftlicher Führung zu verstehen ist und warum dieser Führungsstil geeignet ist, Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Basierend auf der Annahme, dass eine verbindliche, freundlich-professionelle Zugewandtheit, ein Ernstnehmen der psychologischen Grundbedürfnisse von Menschen, ihrem Wirkungsdrang sowie ihrer Notwendigkeit von Selbstwertstabilisierung, die Leistungsbereitschaft von Menschen erhöht, vermittelt dieses Lernmodul die folgenden Grundzüge:

INHALT

- Zunächst erfahren Sie, welche Zusammenhänge es zwischen Führung und Gesundheit gibt.
- Anschließend zeigt das Lernmodul, wie Krankheiten entstehen und welchen Einfluss die Arbeitswelt darauf hat.
- Das dritte Kapitel geht auf die psychologischen Grundbedürfnisse ein, die alle Menschen teilen. Es wird anhand anschaulicher Beispiele vermittelt, was geschieht, wenn diese Bedürfnisse bedroht sind. Im Verständnis dieser Grundbedürfnisse liegen die stärksten Hebel für Führungskräfte.
- Darauf aufbauend erklären wir die Entstehung von Stress. Anhand eines ganzheitlich betrachtenden Modells wird vermittelt, unter welchen Voraussetzungen Mitarbeiter in Stress geraten und wann sie hingegen eine Aufgabe als positive Herausforderung annehmen können.
- Abschließend zeigt das Lernmodul, welche Gründe für Minderleistung es bei Mitarbeitern geben kann und welche Ansatzpunkte Führungskräfte haben, mit den betreffenden Mitarbeitern ins Gespräch zu kommen bzw. darauf zu reagieren.

Das E-Learning hat eine große didaktische Vielfalt. So wechseln sich Videosequenzen und Lerneinheiten mit interaktiven Modellen ab. Material zum Weiterlesen vervollständigt das Lernangebot.



DAUER

- ca. 60 Minuten

Passendes Seminar
auf Seite 20



Digitales Lernmodul Früherkennung von Fehlentwicklungen bei Mitarbeitern und Fürsorgliche Erstansprache

ZUSAMMENFASSUNG

Dieses Lernmodul erläutert, wie Führungskräfte gesundheitliche und leistungsmäßige Fehlentwicklungen bei Mitarbeitern frühzeitig erkennen können. Im Mittelpunkt steht ein Modell, das sich mit den Ursachen für Minderleistung beschäftigt. Neben Kompetenzproblemen und Werkzeughindernissen ist es gerade der Ressourcenmangel, also z. B. mangelnde Gesundheit, der zu Leistungsproblemen führen kann. Doch auch kulturelle und Führungsaspekte wie auch Motivationsprobleme können Leistungsminderung verursachen.

Spannend ist die Betrachtung unterschiedlicher Rollen, die eine Führungskraft manchmal einnimmt, und aus denen heraus sie agiert. Wir führen aus, dass die meisten dieser Rollen, etwa die des „Therapeuten“ oder des „Retters“ oder des „Freundes“ tatsächlich wenig zielführend sind.

Das Modul stellt einen ausführlichen Gesprächsstrukturleitfaden für eine fürsorgliche Erstansprache vor. Hier spricht die Führungskraft eine/n betroffene/n Mitarbeiter/in an und teilt ihm/ihr ihre Sorge mit. Gemeinsam erarbeiten Mitarbeiter/in und Vorgesetzte/r eine Lösung. Hier gehen betriebliches Entgegenkommen und eigenverantwortliches Handeln des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin Hand in Hand. Das Lernmodul befähigt dadurch Führungskräfte, ihrer Verantwortung und Fürsorgepflicht gerecht zu werden, ohne Grenzen zu überschreiten. Anhand beispielhafter Gesprächssituationen werden Fürsorgegespräche gezeigt und bewertet. Dabei werden verschiedene Ausgangssituationen berücksichtigt und unterschiedliches Verhalten von Mitarbeitern und Führungskräften analysiert.

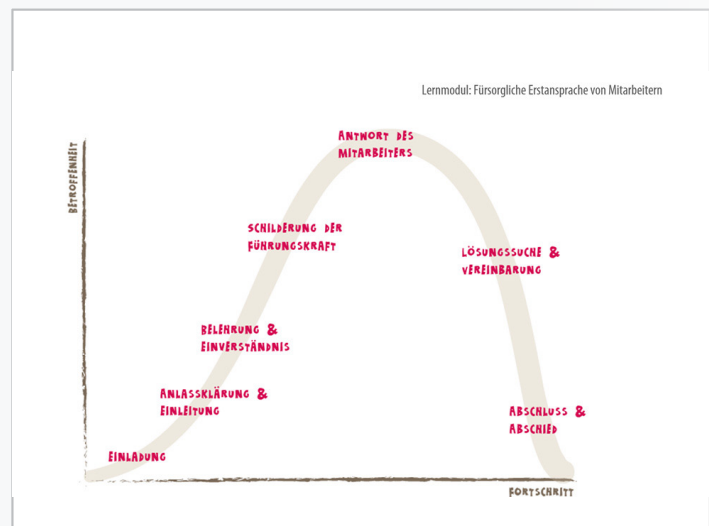
INHALT

- Einleitung des Fürsorgegesprächs: Die Ziele und den Rahmen klären
- Rückmeldung an den der/die Mitarbeiter/in: Konkrete Beobachtungen mitteilen
- Sich nach dem Befinden des Mitarbeiters erkundigen
- Motivationen und Beweggründe des Mitarbeiters erfragen
- Erwartungen und Zielvorstellungen kommunizieren
- Konkrete Absprachen treffen und Unterstützung anbieten

DAUER

- ca. 60 Minuten

Passendes Seminar
auf Seite 22



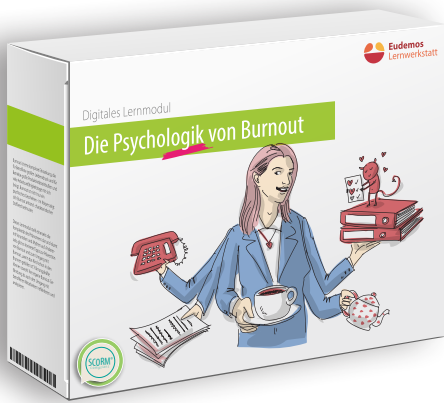
Lernmodul: Fürsorgliche Erstansprache von Mitarbeitern

Richtige und unangebrachte Rollen der Führungskraft

Lernen Sie, wie die einzelnen Rollen charakterisiert sind und warum die meisten für die Führungsarbeit nicht geeignet sind. Durch anklicken gelangen Sie auf die jeweilige Rollenseite.

Wenn Sie fertig sind, geht's hier weiter mit Kapitel #3. **WEITER**

* Die Rolle des Vaters ist nicht an das Geschlecht der Führungskraft gebunden. Es ist eine Haltung, die auch Frauen einnehmen können.



Digitales Lernmodul Psychologie von Burnout

ZUSAMMENFASSUNG

Burnout ist eine komplexe Erkrankung, die für Betroffene großen Leidensdruck und für Betriebe große Produktivitätseinbußen und viele Arbeitsunfähigkeitstage mit sich bringt. Burnout ist nicht nur ein psychisches Geschehen - im Körper zeigt sich Burnout anhand charakteristischer Stoffwechsellmuster.

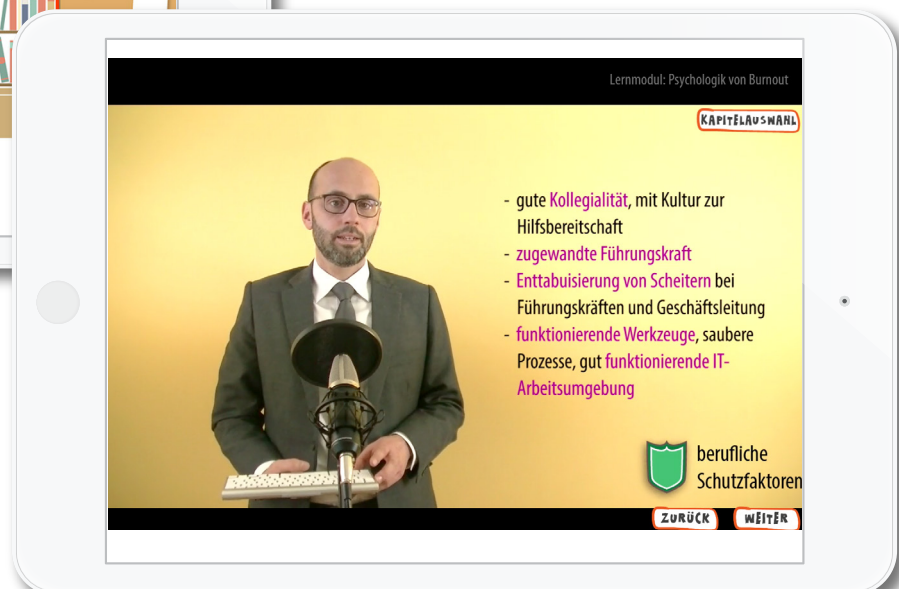
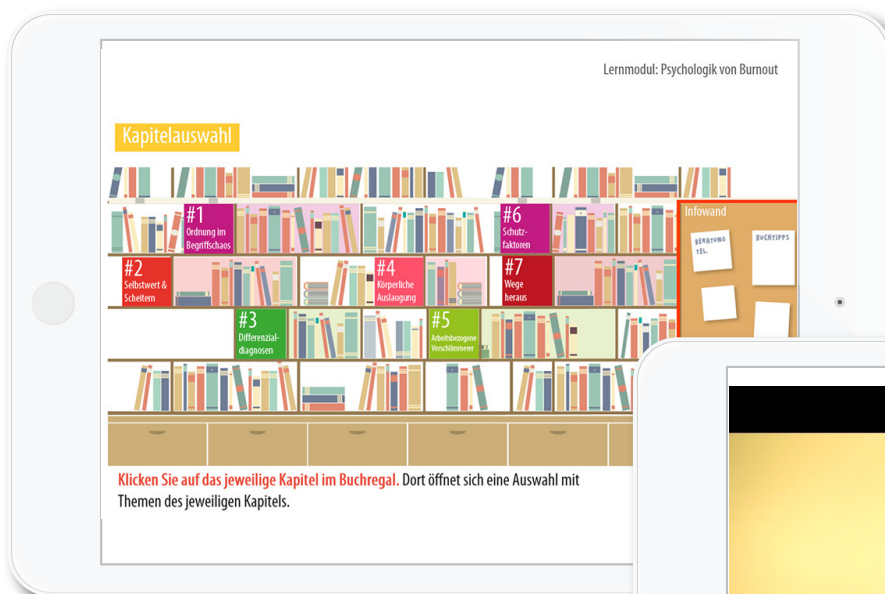
Dieses Lernmodul stellt einerseits die Komplexität des Phänomens dar und räumt mit Vorurteilen und Mythen auf. Andererseits gibt es konkrete Tipps zur Prävention von Burnout und zum Umgang mit Burnout, „wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“. Führungskräfte können sowohl ihre eigene Burnout-Gefährdung als auch den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern reflektieren und analysieren.

INHALT

- Stoffwechselerkrankung Erschöpfungssyndrom: Was passiert im Körper bei Dauerstress?
- Differenzialdiagnose „Erschöpfung“: Welche Krankheiten noch hinter Erschöpfung stecken können.
- Spezialfokus: Neurotransmitterstörung
- Der innere Antreiber: Die Burnout-Persönlichkeit oder: Warum Menschen über ihre Grenze gehen.
- Rahmenbedingungen: ständige Erreichbarkeit und Entgrenzung der Arbeit
- Prävention & Therapiemöglichkeiten
- gefilmtes Interview mit dem Neurologen und Psychiater Hinrich Hörnlein-Rummel aus Berlin

DAUER

- ca. 60 Minuten





Digitales Lernmodul Differenzialdiagnosen von Depression, Angst & Burnout

ZUSAMMENFASSUNG

Das Lernmodul „Differenzialdiagnosen von Depression, Angst & Burnout“ versteht sich nicht als ein normales Lernmodul, sondern ist vielmehr ein umfang-

reiches Nachschlagewerk. Es ermöglicht dem Nutzer, diejenigen Erkrankungen, welche sehr ähnliche Symptome eines Burnouts aufweisen, kennenzulernen und sich einer Diagnosestellung durch einen Facharzt zu nähern.

Es werden einerseits sehr klassische Krankheitsbilder erläutert, wie Laktose-, Gluten- und Fruktoseunverträglichkeit, bei denen die Betroffenen sich häufig nicht über die weitreichenden Symptome und Folgen im Klaren sind. Andererseits werden Erkrankungen beschrieben, deren Differenzialdiagnose zu Burnout gleichfalls schwierig zu stellen ist, die jedoch nicht so geläufig sind, wie bspw. Borreliose, Schlafapnoe, Vitamin-B12-Mangel oder Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikamenten.

Das Lernmodul stellt in einer selbst für Laien verständlichen Sprache diverse Krankheitsbilder, deren Entstehung und Symptome, die Diagnosestellung sowie die eventuellen Therapieansätze dar.

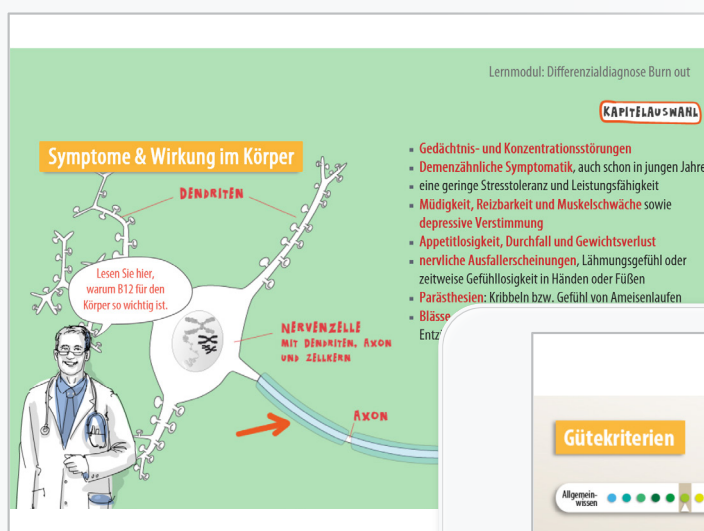
Jedes Kapitel umfasst die genutzten Quellen und Buchempfehlungen. Auch werden dem Nutzer im Downloadbereich ausdrucksfähige Checklisten für den Arztbesuch sowie die erläuterten Krankheitsbilder, deren Symptome und Diagnosestellung zur Verfügung gestellt.

INHALT

- Die wichtigsten Differenzialdiagnosen mit Erschöpfung als Haupt- oder Nebensymptomatik
- Aufzeigen von Prävention, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten
- Aufzeigen geeigneter Therapeuten und ärztlicher Spezialisten

DAUER

- ca. 60 Minuten



Gütekriterien



- | | |
|-------------------------------------|---|
| Was sagt Ihr Hausarzt? | Glutenallergie (Zöliakie) ist bekannt, die übrigen Themen nicht. |
| Typische Fehlerquellen | Arzt kennt die Nachweismethode nicht. Patient isst Wochen vor der Diagnostik bereits glutenfrei, Darm regeneriert und Darmschäden sowie Labormarker sind nicht mehr nachweisbar. |
| Welcher Arzt oder Therapeut? | Suchen Sie unter dem Stichwort Ernährungsmedizin . Nichtärztliche Therapeuten können spezialisierte Ernährungswissenschaftler (Diplom-Ökotrophologen) sein. |
| Wo nachlesen? | Nahrungsmittel-Intoleranzen: Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben von Maximilian Ledochowski

Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr

Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie von Dr. Alessio Fasano & Susie Flaherty |



ZURÜCK WEITER



Digitales Lernmodul Die körperliche Seite von Stress - Wie Adrenalin, Cortisol & Co. uns krank machen und wie wir uns davor schützen

ZUSAMMENFASSUNG

Das Lernmodul stellt eine für viele Menschen völlig neue Seite von Stress in den Mittelpunkt: die körperliche Seite. Stress ist eigentlich hauptsächlich ein Prozess, der über Nerven, Hormone und das Immunsystem abläuft. Die Psyche entscheidet nur darüber, was als Stress erlebt wird.

Auch neu ist vielen Menschen, dass auch Lebensstileinflüsse, wie die Ernährung, Koffein, Medikamente und andere Faktoren direkt auf das Stresssystem einwirken, ohne Umweg über die Psyche.

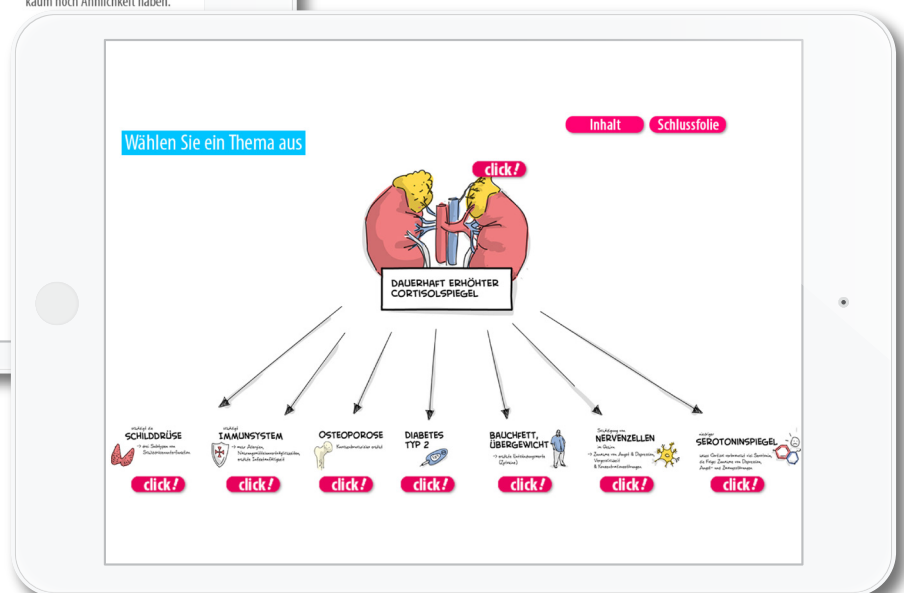
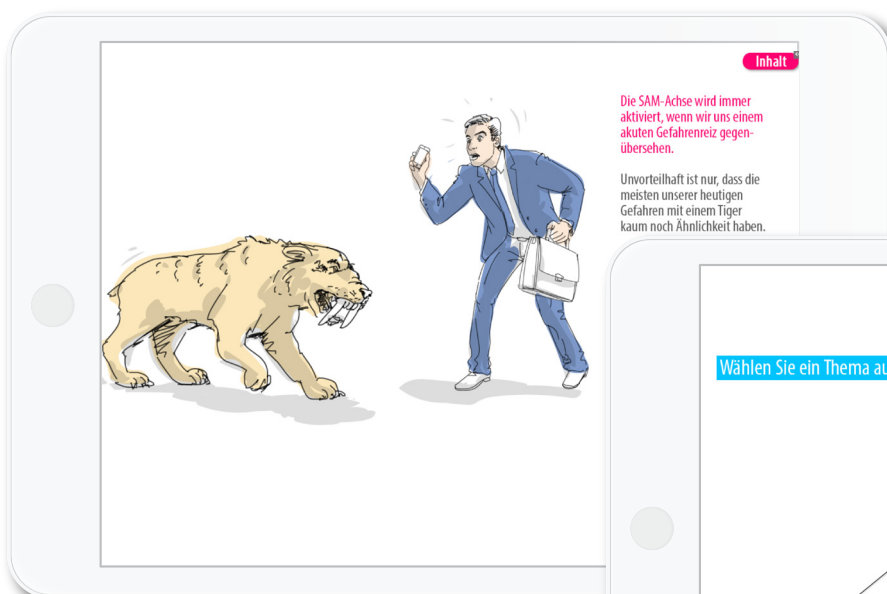
Sie lernen, welche Auswirkungen ein dauerhaft erhöhter Cortisol- und Adrenalinpiegel auf die Entstehung von Krankheiten hat. Dabei werden folgende Auswirkungen eines dauerhaft hohen Stresspegels besonders beleuchtet:

INHALT

- Schädigung des Immunsystems
- Diabetes
- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Schilddrüsenerkrankungen
- Verringerung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- einfach umzusetzende Tipps, wie Sie Stresssymptomen im Alltag wirkungsvoll begegnen können

DAUER

- ca. 60 Minuten





Digitales Lernmodul Systematische Müllabfuhr und kontinuierliche Prozessverbesserung

ZUSAMMENFASSUNG

Das Lernmodul „Systematische Müllabfuhr und kontinuierliche Prozessverbesserung“ greift das Thema des Belastungsmanagements in Unternehmen auf.

Anders als in den sonstigen Eudemos-Lernmodulen wird hier statt eines direkten Gesundheitsthemas der Fokus auf die Reduzierung von Stress bzw. Belastungen gelegt, indem Inhalte zur systematischen Überprüfung bestehender Prozesse und Strukturen vermittelt werden.

Das Lernmodul greift auf ein Modell zurück, das etwas im privaten Bereich sehr Alltägliches zum Vorbild hat, aber im Arbeitsleben zu wenig praktiziert wird und somit zu Belastung bzw. Überlastung führt: nicht mehr Benötigtes in den Müll zu tun.

Ziel des Lernmoduls ist es, den Blick der Führungskräfte, Mitarbeiter bzw. Teams für die wirklich relevanten und effektiven Prozesse zu schärfen und sie zu befähigen, sich mit Hilfe von Workshops von nicht mehr benötigten und nicht zielführenden Strukturen zu trennen. Dies führt zu einer Entlastung und durch die verstärkte Konzentration auf das Wesentliche langfristig zu wirklich schlankem Management.

INHALT

- Aufzeigen möglicher Hebel durch heranführende Beispiele
- Grundprinzipien und zentrale Fragestellungen
- Tipps für die Vor- und Nachbereitung der Workshops mit Regeln für gutes Gelingen
- Moderationstipps zeigen Vorgehensweisen und mögliche Hürden auf.
- Workshop-Materialien zum Download erleichtern die Umsetzung.

DAUER

- ca. 60 Minuten

Passender Workshop
auf Seite 23

Lernmodul: Systematische Müllabfuhr

KAPITELAUSWAHL

Erwartbare Hürden

Viele Menschen haben **keine geeigneten mentalen Modelle** von (digitalen) Werkzeugen.

Menschen haben Angst, ihre eigene **Daseinsberechtigung** zu verlieren.

Menschen scheuen **Konflikte**.

Menschen haben **keine Vorstellungskraft** für andere Lösung, Werkzeugkompetenz fehlt.

ZURÜCK

WEITER

Lernmodul: Systematische Müllabfuhr

8. Umsetzen & Nachhalten

Das Sitzungsprotokoll muss hinter jedem Umsetzungsbeschluss eine Liste mit **Aufgaben** enthalten, die einen **Erledigungszeitpunkt** und eine **verantwortliche Person** benennt.

Jede Aufgabe hat immer **nur einen Verantwortlichen**, auch, wenn eine Arbeitsgruppe dazu gegründet wurde.

Die Aufgabenbeschreibung enthält eine möglichst **konkrete Formulierung des Ziels** und eine **Anordnung, wann und in welcher Form das Team eine Rückmeldung erhält**. Nicht immer muss das persönlich erfolgen. Gerade bei kleinen Aufgaben reicht auch eine zusammenfassende Email.

Bei der Wahl des Verantwortlichen sollte auf die **Passung von Kompetenz und Aufgabenschwierigkeit** geachtet werden (das ist eigentlich selbstverständlich), insbesondere aber, wenn Abstimmung mit anderen Stellen im Unternehmen notwendig ist.

ZURÜCK

WEITER



Digitales Lernmodul Toolbox zur Auswertung & Aufarbeitung der Gefährdungsbeurteilung Psyche

ZUSAMMENFASSUNG

In diesem Lernmodul erhalten die Führungskräfte eine Anleitung, wie die Mitarbeiterbefragung zur Psychische Gefährdungsbeurteilung nach dem Vorgehen von Eudemos aufgebaut ist, wie sie die Befragungsergebnisse interpretieren können und wie der weitere Prozessablauf ist. Sie erhalten eine Übersicht über die Inhalte der Teamworkshops und wie diese protokolliert werden sollen.

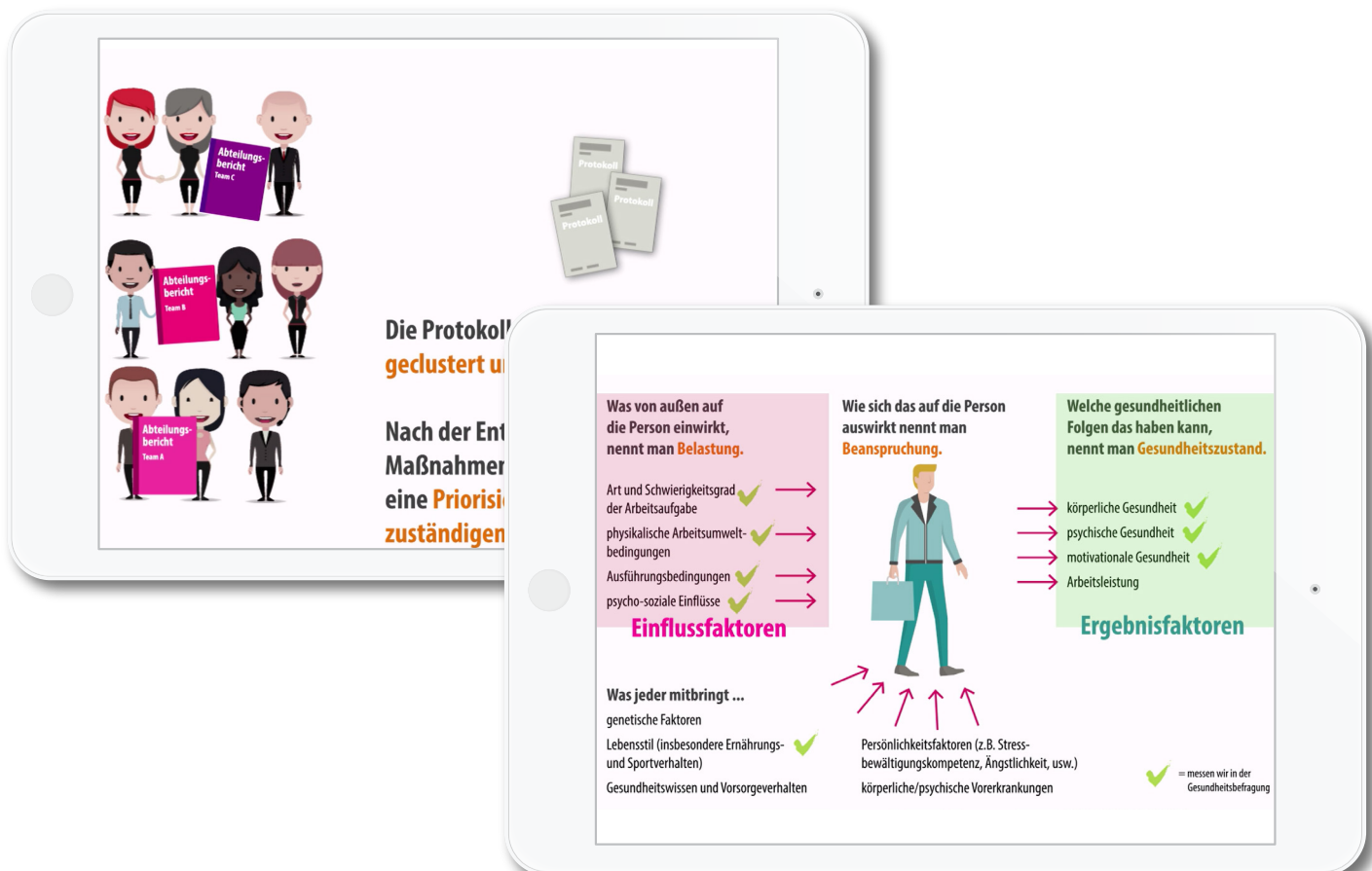
Das Lernmodul erspart Beraterzeit und steigert die Verbindlichkeit und Qualität der Teamworkshops und Protokollergebnisse.

INHALT

- Aufbau des Fragebogens: Skalen, Items usw.
- Interpretation der Daten: Normwerte, Absolutwerte, Red-Flag-Analyse, Impact-Analyse
- Welche Ergebnisse sind wichtig für mein Team?
- Kommunikation der Ergebnisse im Team
- Ablauf der Teamworkshops

DAUER

- ca. 45 Minuten





Digitales Lernmodul Das Ça-và-Gespräch für rückkehrende Mitarbeiter

ZUSAMMENFASSUNG

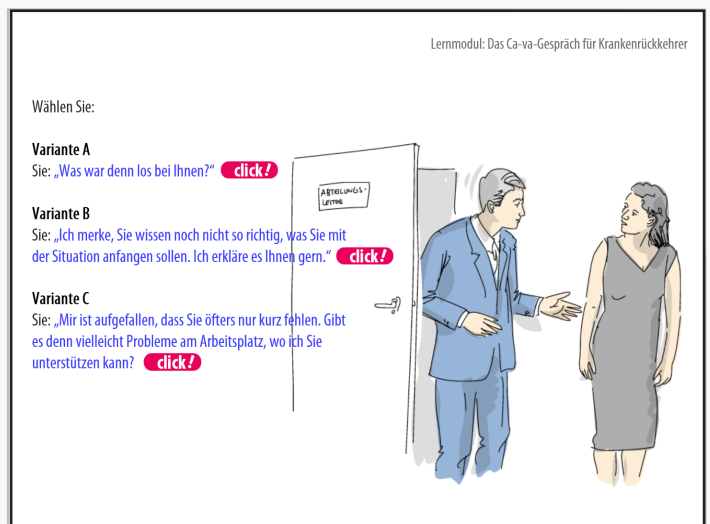
Hinter dem Begriff „Ça va“ verbirgt sich das französische „Wie geht’s?“ Das „Ça va“-Gespräch dient der Begrüßung von tatsächlich allen Mitarbeitern, die gefehlt haben, unabhängig davon, ob die Ursache krankheitsbedingt, urlaubsbedingt oder eine andere war. Dieses kulturstiftende „Wie geht’s“-Gespräch hat dennoch eine Wirkung auf den Krankenstand insbesondere von Kurzeiterkrankungen ohne Krankenschein. Mitarbeiter merken, dass sie beachtet werden. Sie fühlen sich willkommen geheißen. Gleichzeitig ist dieser Kontaktpunkt geeignet, um auf krankheitsbedingte Fehlentwicklungen aufmerksam zu werden und als Führungskraft entsprechend früh reagieren zu können. Die Überleitung zu Rat- und Hilfsangeboten im Rahmen des BGM ist dann sehr früh möglich.

INHALT

- Warum ein „Ça va“ kulturverändernd wirkt.
- Struktur und Inhalte eines „Ça va“-Gesprächs
- Gesprächsbeispiele
- Dos und Don'ts eines „Ça va“-Gesprächs

DAUER

- ca. 30 Minuten



Eudemos GmbH & Co. KG

Bornheimer Str. 127

53119 Bonn

Telefon +49 228 299759-00

Fax +49 228 299759-99

Email info@eudemos.de

www.eudemos.de