

Das Saarland lebt gesund - „Gesund leben und arbeiten“

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Das Saarland lebt gesund - „Gesund leben und arbeiten“

Im Saarland nimmt die Anzahl der Fehlzeiten von Arbeitnehmern aufgrund psychischer Erkrankungen immer weiter zu: in keinem anderen Bundesland waren in 2021 so viele Beschäftigte wegen psychischer Leiden krankgeschrieben und innerhalb der letzten Jahre haben Krankenkassen einen hohen prozentualen Anstieg verzeichnet. Dieser Zuwachs ist sehr wahrscheinlich auf die hohen Alltags- und Arbeitsbelastungen der heutigen Gesellschaft zurückzuführen: Langanhaltender Stress gilt als Mitverursacher für verschiedene psychische Erkrankungen, aber auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Die Muskel-Skelett-Erkrankungen, also Beschwerden und Verletzungen des Haltungs- und Bewegungsapparats, gehören zu den häufigsten Leiden in Deutschland und verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten. Stress, aber auch Bewegungsmangel spielen hierbei eine zentrale Rolle. Die Fehlzeiten aufgrund von psychischen Belastungen und Muskel-Skelett-Erkrankungen sind gefolgt von den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche außerdem zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland gehören. Zu den Auslösern der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen Stress, Bewegungsmangel und Fehlernährung. Wie Sie sehen, ist die Lebensphase der Erwerbstätigen und Erwachsenen von verschiedenen Erkrankungen betroffen, deren Wahrscheinlichkeit durch gezielte Prävention und Gesundheitsförderung massiv verringert werden kann.

Verschiedene Vertreter auf Bundes- und Landesebene sowie aus den Bereichen des Gesundheitssystems haben daher konkrete Gesundheitsziele beschlossen: das Erkrankungsrisiko von Diabetes Mellitus Typ 2 zu senken sowie Erkrankte früh zu erkennen und zu behandeln.

Weiterhin soll die Mortalität, sprich die Sterberate von Brustkrebspatienten vermindert werden. Zusätzlich sollen sowohl der Tabak-, als auch der Alkoholkonsum in verschiedenen Altersgruppen reduziert werden. Da depressive Erkrankungen leider vermehrt auftreten, soll dieser Entwicklung entgegengewirkt werden beziehungsweise Symptome früh erkannt und nachhaltig behandelt werden. Das letzte Gesundheitsziel bezieht sich auf sämtliche Herausforderungen und Probleme rund um das Thema Geburt. Um diese Gesundheitsziele erreichen zu können, bedarf es präventiver und gesundheitsförderlicher Angebote. Zum einen soll das Bewusstsein der Menschen über ernährungs- und verhaltensbedingten Gesundheitsrisiken geschärft werden; dies kann zum Beispiel durch eine zielgerichtete Aufklärung in der Öffentlichkeit gelingen. Zum anderen sollen die Lebensbedingungen so gestaltet werden, dass sie ein gesundheitsförderliches Verhalten erleichtern.

Die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Sucht, aber auch Präventionsmaßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen sind wesentliche Bestandteile, um die Erreichung der Gesundheitsziele voranzubringen. Die Angebote von „Das Saarland lebt gesund!“ orientieren sich immer an den drei Lebensphasen „Gesund aufwachsen im Saarland!“, „Gesund leben und arbeiten im Saarland!“ sowie „Gesund älter werden im Saarland!“.

Im letzten Gesundheitstipp konnten Sie bereits etwas über das nationale Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen“ erfahren. Nun geht es um die zweite Lebensphase „Gesund leben und arbeiten“. Diese Lebensphase umfasst die Zielgruppe der Erwerbstätigen sowie arbeitslose Menschen und ehren-





amtlich tätige Personen. Während das Projekt „Das Saarland lebt gesund!“, die Angebote und Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene koordiniert, gibt es zahlreiche Dienstleister, welche die Lebensphase „Gesund leben und arbeiten“ im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements fördern. Hier werden die Erwerbstätigen in der Lebenswelt, in welcher sie einen Großteil ihrer Zeit verbringen, erreicht. Die Arbeitgeber können die Verhältnisse anpassen, indem Sie zum Beispiel gesunde Kantinenkost, gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, flexible Arbeitszeiten oder einen betriebseigenen Fitnessraum anbieten.

Ein gesundes Verhalten der Arbeitnehmer kann durch betrieblich geförderte Angebote, wie Ernährungsberatung, Rücken- oder Entspannungskurse aufgebaut werden. Als Möglichkeit zur Unterstützung arbeitsloser Menschen wurde das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ entwickelt. Die Erwerbslosigkeit birgt die Gefahr, sich selbst und sein soziales Umfeld aus den Augen zu verlieren. Finanzielle Sorgen führen zudem oft dazu, dass sich erwerbslose Menschen an vielen Aktivitäten in ihrer Umgebung nicht beteiligen können - dazu zählen auch die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung, zum Beispiel Sportangebote. In Zusammenarbeit mit den Jobcentern beteiligter Landkreise bietet beispielweise das Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ Erwerbslosen die Möglichkeit, völlig kostenfrei an Präventionskursen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung teilnehmen zu können.

Wenn Sie mehr über die Angebote des Vereins für Prävention und Gesundheitsförderung im Saarland und des Projekts „Das Saarland lebt gesund!“ erfahren möchten, dann besuchen Sie uns auf unserer Website oder in den sozialen Medien.

Quellen:

Bundesministerium für Gesundheit. (12. April 2021). Gesundheitsziele. Abgerufen am 31. August 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/gesundheitswesen/gesundheitsziele.html>

Bundesministerium für Gesundheit. (7. Januar 2022). Betriebliche Gesundheitsförderung. Abgerufen am 5. September 2022 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/umsetzung.html>

DAK-Gesundheit. (Juli 2021). DAK-Gesundheit Kurzstudie zum Krankenstand. *Erstes Halbjahr 2021.*

Die Nationale Präventionskonferenz. (2022). Ziel Gesund leben und arbeiten. Abgerufen am 25. August 2022 von <https://www.npk-info.de/praeventionsstrategie/bundesrahmenempfehlungen/ziel-gesund-leben-und-arbeiten>

Ernst, G., Franke, A., & Franzkowiak, P. (7. Januar 2022). Stress und Stressbewältigung. Abgerufen am 29. August 2022 von doi:10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0

Robert Koch-Institut. (2017). Muskuloskelettale Erkrankungen. Abgerufen am 29. August 2022 von https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Chronische_Erkrankungen/Muskel_Skelett_System/Muskel_Skelett_System_node.html

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/Das-SaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email ckuhn@losheim.de