

CARNA • Journal

Sehr geehrte Damen und Herren,

das neue Jahr hat begonnen und vielleicht konnten Sie sogar schon erste gute Vorsätze in die Tat umsetzen.

Diese frische Aufbruchstimmung möchten wir nutzen, um Ihnen ein paar hilfreiche Impulse für ein aktives und gesundes 2010 zu geben.

Profitieren Sie von den Ergebnissen und Erfahrungen des Verbundprojekts CARNA. Wir möchten Sie zukünftig auf diesem Weg regelmäßig über Themen rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Arbeitsorganisation informieren.



Wir möchten Sie zukünftig auf diesem Weg regelmäßig über Themen rund um Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Arbeitsorganisation informieren.

Themen

In dieser ersten Ausgabe des CARNA-Journals erfahren Sie mehr über:

- ⇒ das CARNA-Projekt
- ⇒ gesunde Ernährung

In den kommenden Ausgaben möchten wir Sie über

- ⇒ gesunde Bewegung
- ⇒ Stress- und Stressbewältigung

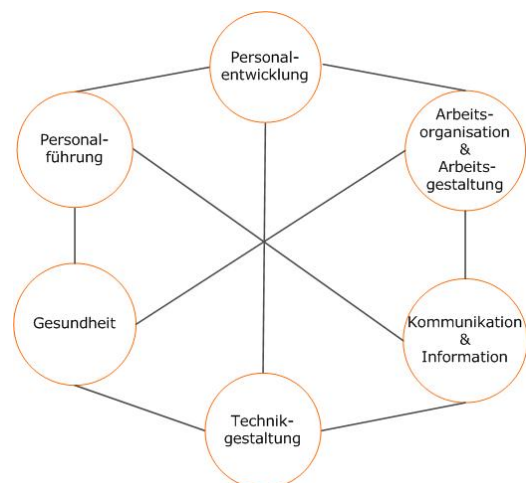
informieren.

Betriebliches Eingliederungsmanagement, Gefährdungsbeurteilungen, Personalführung und -entwicklung und viele weitere spannende Themen sind bereits in Planung.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihr Interesse an weiteren Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung wecken können. Für Auskünfte zu sämtlichen CARNA-Themen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

CARNA – Was ist das?

Aus vertrauensvoller Zusammenarbeit mit 16 Verbundunternehmen wissen wir, dass eine einfache Betrachtung der alters- und altersgerechten Arbeitsbedingungen nicht genügt. Das Verbundprojekt CARNA hat sich zum Ziel gesetzt langfristige Arbeitsfähigkeit zu sichern, gesundheitsfördernde Strukturen zu schaffen sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefährdungen im betrieblichen Alltag zu verringern. Gefördert vom VKS im VKU sollen praxismgerechte Präventionskonzepte für einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz entwickelt und umgesetzt werden.



In **Phase I** gaben Mitarbeiter der Altersgruppe 45+ in gezielten Fragebögen Auskunft zu ihrer Zufriedenheit, gesundheitlichen Situation, Arbeitsorganisation und weiteren relevanten Themen. In Experteninterviews wurden u.a. Personalverantwortliche, leitende Angestellte und Betriebsärzte interviewt.

Die mithilfe dieser empirischen Methoden gewonnenen Erkenntnisse wurden durch die uve GmbH und das IÖP interpretiert. Daraus wurden konkrete Maßnahmen für **Phase II** abgeleitet.

Wir möchten nun Ihnen, liebe Betriebe, die Möglichkeit geben, von diesen Ansätzen und Ideen für ein betriebliches Gesundheitsförderung zu profi-

tieren. Die entwickelten Maßnahmen sind für Ihre gesamte Belegschaft geeignet!

Gesunde Ernährung – Fit mit Bunt!

„Der Mensch ist, was er isst“ – was der Philosoph Ludwig Feuerbach bereits Mitte des 19. Jahrhunderts wusste, ist heute durch zahlreiche wissenschaftliche Studien erwiesen: körperliche und seelische Gesundheit sind eng miteinander verknüpft.



Dabei ist eine gesunde Ernährung viel mehr als bloß ein Energielieferant. Vitamine, Mineralstoffe,

Spurenelemente, Enzyme – sie alle schützen unseren Körper vor Krankheiten, geben uns Kraft und Energie. Gesunde Ernährung rüstet uns für die Gefahren des Alltags!

Doch die Wirklichkeit sieht meistens anders aus: wir essen zu schnell, zu viel, zu oft, zu fett, zu süß und zu salzig. Eine solche falsche Ernährung deckt zwar den Energiebedarf, kann jedoch auf Dauer unangenehme Folgen haben. Eine Vielzahl altersbedingter, akuter oder chronischer Erkrankungen werden durch Fehl- oder Mangelernährung ausgelöst oder in ihrer Ausprägung negativ beeinflusst.

Insbesondere bei körperlich anstrengender Arbeit hilft daher ein ausgewogenes Ernährungsprogramm, die Leistungsfähigkeit zu erhalten. In Kombination mit sportlicher Betätigung und einer ausgewogenen Lebensweise können sowohl körperliche und seelische Belastungen als auch die daraus resultierenden Fehlzeiten reduziert werden.



Lassen Sie sich von unseren Experten beraten, wie auch Sie von den aktuellen Erkenntnissen profitieren können! Gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Kantine optimieren wir den Speiseplan, in-

formieren Ihre Mitarbeiter und evaluieren die positiven Auswirkungen.

... und was soll erreicht werden?

Sie sind eher skeptisch, ob dies für Ihren Betrieb geeignet sind? Wir haben Ihnen einigen Nutzen zusammengestellt, der Ihre Meinung vielleicht ändern könnte:

- ⇒ Ernährungsbedingte Belastungen minimieren
- ⇒ Abwechslungsreiche, gesunde und ausgewogene Kantinenspeisen anbieten
- ⇒ Gesundheitsbewusstseins stabilisieren
- ⇒ Mehr Eigenverantwortung hinsichtlich Leistungsfähigkeit und Gesundheit schaffen

Projektpartner und Ansprechpartner

Sie haben weitere Fragen zu CARNA? Zögern Sie nicht, kontaktieren Sie uns. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!



www.uve.de

uve GmbH für Managementberatung

Dr. Michael Meetz/ Dr. Hamid Saberi

Tel: 030 / 315 82 – 440 | m.meetz@uve.de

Tel: 030 / 315 82 – 486 | h.saberi@uve.de



www.inoep.de

Institut Ökonomie & Prävention

Peter Lemke

Tel: 089 / 13 92 63 68 | peter.lemke@inoep.de

in Kooperation mit



www.vksimvku.de

Janett Gaedecke

Tel: 030 / 58 58 0 167 | gaedecke@vku.de