

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Die bewegte Pause

Silke Guercke

## Zitate

- Rund fünf Millionen Menschen sterben jährlich, weil sie in ihrem Leben Bewegungsmuffel waren, so das Fazit zweier Studien im Medizinjournal „The Lancet“
- 63 Prozent, also knapp zwei Drittel aller Bundesbürger, schätzen den Zustand ihrer eigenen Gesundheit als gut oder sogar sehr gut ein. Doch diese Selbsteinschätzung entspricht in den meisten Fällen nicht der Realität.
- Im Vergleich zu den Vorjahren haben sich die Daten sogar noch verschlechtert. 2010 haben noch 14 Prozent der Befragten in allen Bereichen gut abgeschnitten, 2016 hingegen sind es nur noch 11 Prozent... [www.augsburger.allgemeine.de](http://www.augsburger.allgemeine.de)

## Zitate

- Schon eine Viertelstunde leichte körperliche Aktivität täglich kann das Risiko eines vorzeitigen Todes um 14 Prozent verringern. [www.spiegel-online.de](http://www.spiegel-online.de)

## Zitate

- Die WHO empfiehlt wöchentlich mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität. Gemeint ist damit kein Leistungssport, sondern zum Beispiel ein flotter Spaziergang. 🖐️
- So kämen zwei Drittel nicht einmal mehr auf eine Stunde Bewegung am Tag, selbst wenn man Alltagsgänge wie den zum Kopierer und zur Kaffeemaschine mit einberechne. 🖐️
- Dafür sitzt der deutsche Arbeitnehmer heutzutage umso länger-durchschnittlich sieben Stunden am Tag. Es gilt: Wer jung ist oder einen hohen Bildungsabschluss hat sitzt mehr als ein älterer Mensch mit geringerem Bildungsabschluss. 🖐️ [www.welt.de](http://www.welt.de)

## Top 5

### Der möglichen Gründe für Anzahl der AU-Tage

- Bewegungsmangel
- Mangel an vielfältigen Bewegungsmustern
- Mangel an Bewegungskompetenz
- Stress
- Andere psychosomatische Gründe

## BePa`s in der Pflicht

- BePa
- Powerbreak
- Spielzeit
- Augengymnastik
- Balancepause
- Entspannung

„Verweigerer“

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Bleiben Sie in Bewegung**

**Silke Guercke**