

Wirtschaftsfaktor **Gesundheit**

*Wie Ihr Unternehmen durch
Corporate Health gesünder
und leistungsfähiger wird*



FOMACO
Hrsg. Oliver Foitzik

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-9817264-0-4

ISBN (eBook): 978-3-9817264-1-1

Herausgeber Oliver Foitzik
Verlag FOMACO GmbH
 Müllerstr. 10
 86153 Augsburg
 DEUTSCHLAND
 www.fomaco.de

1. Auflage: Copyright © by FOMACO GmbH, Augsburg 2015

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der FOMACO GmbH. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen und so weiter in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Buchgestaltung

Idee und Konzeption: Oliver Foitzik, FOMACO GmbH

Design, Umschlag und Satz: Jutta B. Seufert, justartworks KREATIV. ABER ANDERS.

Lektorat: Dr. Petra Folkersma, Dr. Katja Heumader, Sebastian Mosig

Druck und Bindung: Druckerei Joh. Walch GmbH & Co KG, Augsburg

Printed in Germany

7	Abkürzungsverzeichnis
	Vorwort
8	Auf die Bindung kommt es an <i>Prof. Dr. Bernhard Badura</i>
14	Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit <i>Michael Hoeckle</i>
18	Gesunder Körper, gesunder Geist <i>Oliver Foitzik</i>
	Achtsamkeit aus der gesamtgesellschaftlichen Perspektive
24	Ist der Kollaps noch aufzuhalten? <i>Dr. Franz Alt</i>
40	Achtsamkeit, Toleranz, Respekt <i>Ein Gespräch von Dr. Franz Alt mit dem Dalai Lama</i>
	Betriebliches Gesundheitsmanagement
48	BGM als Top-Management-Thema <i>Elfi Schitter</i>
66	Du bist die Entscheidung <i>Urs Meier</i>
72	Erfolgsfaktor Führung <i>Jürgen Seckler</i>
82	Das 7+7 gesunder Führung <i>André Kellner</i>
94	Die Bedeutung betrieblicher Gesundheitsvorsorge für Unternehmen mit dezentralen Strukturen <i>Christian Lombardt</i>
106	Mit digitalem BGM neue Wege gehen <i>Harald Holzer</i>
124	Intelligent vernetzt: Das digitale BGM <i>Thorsten Grießer</i>
140	Die Betriebliche Krankenversicherung <i>Michael Küsters</i>

Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung

- 154 **LEADER - HEALTH - AWARE ®**
Sabine Jochheim, Dr. Ralf J. Jochheim
- 166 **Persönliche und organisationale Resilienz**
Gabriele Bengel
- 176 **Feel-Good-Management
als werteorientierte Unternehmensentwicklung**
Ingrid Kadisch, Dr. Jan Stamm
- 190 **Die große Kunst der kleinen Pause**
Melanie Kohl
- 198 **Individuelle Gesundheitsstrategien**
Dr. Markus Stoffel
- 220 **Integrales Gesundheits-Coaching**
Doris Breuer-Stern
- 236 **Gefäßgesundheit als AU-Prävention**
Andreas W. Butz, Dr. Rudolf Weyergans

Work & Life

- 248 **Führung beginnt bei Selbstführung**
Brigitta Kemner
- 272 **Citius, Altius, Fortius**
Peter Regli
- 300 **Burn-out als Herausforderung für Vorgesetzte**
Dr. Matthias Braun
- 312 **NACHT.AKTIV**
Andreas Koller

Best Practices - Beispiele aus der BGM- und BGF-Praxis

- 336 **Vital 360° – Gesund gewinnt**
Anna Kullmann
- 344 **Einführung von BGM-Maßnahmen**
Peter Güttersberger
- 348 **Das gesunde Unternehmen**
Andreas Wimmer

354	Leistungsfähig, leistungsbereit und motiviert in jeder Lebensphase <i>Zuzanna Blazek</i>
362	aktiv.net – Das Gesundheitsmanagement <i>Karsten von Rabenau</i>
368	BGM – ein ganzheitlicher Ansatz im Mittelstand <i>Manuela Eitner</i>
376	Indikatoren zur Mitarbeitergesundheit <i>Dr. Silvano Zanuso</i>
	Fallstudien – Lösungen für die erfolgreiche Gestaltung von BGM und BGF
382	Vitalconsulting: Führungskräfteentwicklung <i>Leopold Herget</i>
388	actitag: Jeden Tag gesünder leben <i>Hanns-Dirk Brinkmann</i>
394	Technogym: Körperliche Fitness zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit <i>Dr. Silvano Zanuso</i>
404	sanum-vitalitäts-check: Prävention und Frühdiagnostik <i>Dr. Markus Bringmann</i>
414	CleanTec Air! Mehr Raum für sauberes Licht <i>Martin Reh</i>
418	Vacu-Care: Technik aus der Weltraummedizin zur Gefäßprävention <i>Andreas W. Butz</i>
422	Blauer Dunst ade <i>Dr. Markus Bringmann</i>
427	Expertenverzeichnis
463	Dienstleisterverzeichnis
473	Unternehmensverzeichnis
483	Literatur-, Quellen- und Internetverzeichnis