

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

	Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung
154	LEADER - HEALTH - AWARE ®
	<i>Sabine Jochheim, Dr. Ralf J. Jochheim</i>
166	Persönliche und organisationale Resilienz
	<i>Gabriele Bengel</i>
176	Feel-Good-Management
	als werteorientierte Unternehmensentwicklung
	<i>Ingrid Kadisch, Dr. Jan Stamm</i>
190	Die große Kunst der kleinen Pause
	<i>Melanie Kohl</i>
198	Individuelle Gesundheitsstrategien
	<i>Dr. Markus Stoffel</i>
220	Integrales Gesundheits-Coaching
	<i>Doris Breuer-Stern</i>
236	Gefäßgesundheit als AU-Prävention
	<i>Andreas W. Butz, Dr. Rudolf Weyergans</i>
	Work & Life
248	Führung beginnt bei Selbstführung
	<i>Brigitta Kemner</i>
272	Citius, Altius, Fortius
	<i>Peter Regli</i>
300	Burn-out als Herausforderung für Vorgesetzte
	<i>Dr. Matthias Braun</i>
312	NACHT.AKTIV
	<i>Andreas Koller</i>
	Best Practices - Beispiele aus der BGM- und BGF-Praxis
336	Vital 360° – Gesund gewinnt
	<i>Anna Kullmann</i>
344	Einführung von BGM-Maßnahmen
	<i>Peter Güttersberger</i>
348	Das gesunde Unternehmen
	<i>Andreas Wimmer</i>

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