



Betriebliches Gesundheitsmanagement



uke.de/mvz/bgm

Unsere maßgeschneiderten Angebote

Wie Ihre Belegschaft von Spitzensport und Spitzenmedizin profitieren kann



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Gebündelte Kompetenz für gesundes Arbeiten

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

ist wichtiger Bestandteil, wenn es darum geht, eine Unternehmenskultur zur Gesundheitskultur zu entwickeln. Als Tochterunternehmen des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) hält das Ambulanzzentrum weitere gesundheitsförderliche Fachdisziplinen vor, die das Angebot des eigenständigen Fachbereichs BGM ergänzen. Dabei profitieren Sie von der interdisziplinären Expertise unseres Spezialist:innenteams. Gemeinsam schneiden wir zahlreiche Empfehlungen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung auf höchstem Niveau auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse zu. Ihr Vorteil: bestmögliche Vernetzung und Leistungen aus einer Hand.

CHECKUPS IM ATHLETICUM

Mit den Checkups unseres Kompetenzzentrums für Sport- und Bewegungsmedizin des UKE können Sie den Erfolg unserer BGM-Maßnahmen messbar machen; aus den detaillierten diagnostischen Daten können zudem individuell angepasste Trainingsempfehlungen abgeleitet werden. Ihre Mitarbeiter:innen können sich umfassend leistungsdiagnostisch untersuchen lassen – und erhalten Klarheit über ihre körperliche Belastbarkeit.

ARBEITSMEDIZIN

Unser Fachbereich Arbeitsmedizin im Ambulanzzentrum des UKE berät Sie in Ihrer unternehmerischen Verantwortung. Indem Sie über BGM hinausreichende gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen schaffen, steigern Sie das Wohlergehen Ihrer Mitarbeiter:innen – und zugleich Ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Wir beraten Sie, wenn es um Themen wie arbeitsmedizinische Versorgung, Gefährdungsbeurteilungen oder Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM) geht.

Sprechen Sie uns gern jederzeit an!

Prof. Dr. med. Rüdiger Reer
 Ärztlicher Leiter des Fachbereichs BGM
 +49 (0) 1522 2829 355 | az-bgm@uke.de



Dass ich Ihre Mitarbeiter:innen zu wahren Spitzensportler:innen im Einsatz für Ihr Unternehmen trainieren kann, kann ich Ihnen nicht versprechen. Aber als langjähriger Leiter eines universitären sportmedizinischen Untersuchungszentrums des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bin ich vertraut mit den Ansätzen und Methoden zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung. Über meine Tätigkeiten als Universitätsprofessor sowie langjähriger Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP), der größten sportmedizinischen Organisation in Europa, bleibe ich stets auf dem neuesten Stand von Forschung und Praxis, gebe laufend mein Wissen weiter. Genau von dieser Kombination aus Profi- und Gesundheitssport sowie Wissenschaft können Ihre Mitarbeiter:innen nachhaltig profitieren.

Längst ist es kein Geheimnis mehr, dass motivierte, qualifizierte und gesunde Mitarbeiter die wichtigste Ressource eines Unternehmens darstellen und maßgeblich zur Produktivitätssteigerung beitragen. Genau hier setzt das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) an.

Als Fachbereich des Ambulanzentrums des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) bieten wir Ihnen Angebote rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – bei Bedarf auch digital – an. Durch bewegungsorientierte Lebensstilintervention und Verhaltensprävention möchten wir die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:innen verbessern. Weitere Gesundheitslösungen realisieren wir über unser bundesweites interdisziplinäres Team sowie ein professionelles Netzwerk aus internen und externen Partner:innen. Wir sind Ihr Ansprechpartner, um Ihre Unternehmenskultur aus einer Hand in eine Gesundheitskultur weiterzuentwickeln.

Ihr

Rüdiger Reer

Prof. Dr. med. Rüdiger Reer
 Leiter des Fachbereichs BGM



Neueste wissenschaftliche Standards und kurze Wege zu Ihrem Erfolg

2013 gehörte das BGM ursprünglich zum Institut für Sport- und Bewegungsmedizin e.V. der Universität Hamburg. Seit 2017 organisiert ein Team aus Ärzt:innen, Sport- und Gesundheitswissenschaftler:innen sowie Ökotropholog:innen als Fachbereich BGM des Ambulanzentrums des UKE bewegungsorientierte Angebote für Unternehmen. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen helfen sie Mitarbeiter:innen dabei, ihre körperliche Fitness und Gesundheit zu verbessern und ihr Bewegungs- und Essverhalten sowie ihre mentale Verfassung zu verändern.

BGM ist einer von 38 Fachbereichen des Ambulanzentrums des UKE, das ausgewählte medizinische, überwiegend universitäre Spitzenmedizinische Leistungen seinen Patient:innen ambulant anbietet. Im Schwerpunkt bietet unser Team Unternehmen individualisierbare Gesundheits-screensings vor Ort, einschließlich Gesundheitsuntersuchungen und leistungsdiagnostischer Tests, an.

Der Ärztliche Leiter des Fachbereichs BGM Prof. Dr. med. Rüdiger Reer ist langjähriger Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes (DGSP), der größten sportmedizinischen Gesellschaft Europas, und zugleich Professor für Sportmedizin im Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. Er ist zudem von der Freien und Hansestadt Hamburg beauftragter Projektleiter für die wissenschaftliche Begleitung des Hamburger Leuchtturmprojekts „Active City“,



500 EURO kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter:in, Mitarbeiter und Jahr lohnsteuerfrei in gesundheitsfördernde Maßnahmen investieren.

bei dem Hamburg in verschiedene bewegungsaffine Aktivitäten investiert.

Kund:innen des BGM profitieren von dieser gebündelten Expertise auf den Gebieten des Spitzensports und der Spitzenmedizin nach neuesten wissenschaftlichen Standards und von kurzen Wegen zu den Leistungsangeboten.

Mit dem UKE haben sie einen Ansprechpartner für die Vermittlung von Gesundheitsangeboten aus einer Hand.

Gern stellen wir aus dem Portfolio der im Ambulanzzentrum gebündelten Expertise rund um das Thema Gesundheitsförderung ein auf Ihr Unternehmen und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot zusammen.



“
REBECCA GOßMANN
Head of Wellbeing beim Hamburger
Konsumgüterkonzern Beiersdorf

„Die jährlichen Gesundheits-Checks mit unterschiedlichen medizinischen und gesundheitlichen Schwerpunkten finden bei uns eine tolle Resonanz, unsere Mitarbeitenden sind dankbar für die sympathische und professionelle Organisation vor Ort – wir freuen uns schon auf das nächste Event“

Ganzheitliches Vorgehen in vier Phasen

Betriebliches Gesundheitsmanagement meint eine glaubwürdige, aktiv und nachhaltig gelebte Gesundheitskultur. Vor diesem Hintergrund liegt uns ein ganzheitliches Vorgehen besonders am Herzen. Unsere Expert:innen arbeiten daher nach dem 4-Phasen-Konzept: Beratung – Analyse – Intervention – Evaluation.



v.li.: Dr. Daniela Stein-Brüggemann, Prof. Dr. Rüdiger Reer, Julia Leitzke, Filiz Yildirim

SEIT 2017
 bis zu 110 Teilnehmer:innen pro Tag
 550 Gesundheitsscreenings pro Woche
 bundesweiter Einsatz
 fachärztliche Betreuung

1

BERATUNG

Unsere Zusammenarbeit startet mit einem kostenlosen und unverbindlichen Gespräch: Wie können Sie die Vorteile des BGM ausschöpfen? Wo genau liegen die Potenziale und Herausforderungen Ihres Unternehmens? Wir beraten Sie zu Fragen wie diesen, beziehen dabei die Art Ihres Unternehmens und Ihre Ziele mit ein und arbeiten ein Grobkonzept aus.

2

ANALYSE

Im Folgenden analysieren wir mittels diverser diagnostischer Tests mögliche gesundheitliche Beanspruchungen Ihrer Mitarbeiter:innen. Hiermit stellen wir sicher, dass spätere gesundheitsfördernde Maßnahmen den tatsächlichen Bedarf treffen – und deren Wirksamkeit messbar werden kann.

3

INTERVENTION

Im Anschluss entwickeln wir auf Basis der Analyse einen Maßnahmenplan, den wir für ausgewählte Arbeitsbereiche oder Personengruppen operationalisieren können. Ziel ist es, mögliche Risiken zu reduzieren, Schutzfaktoren zu stärken – und langfristig das individuelle Gesundheitsverhalten positiv zu beeinflussen.

4

EVALUATION

Anhand von Kennzahlen und Zielkriterien evaluieren wir in der Schlussphase die Wirksamkeit der Maßnahmen. Das mit Ihnen abgesteckte Programm wiederholen wir und passen die Interventionsmaßnahmen zielgenau an die evaluierten Daten an. Diese Schlussphase bildet das Fundament für eine nachhaltig gelebte und gesteuerte Gesundheitskultur.

Für wachsende Akzeptanz einer Gesundheitskultur

Wir möchten, dass die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu Ihrer Arbeitstätigkeit und Ihrer Belegschaft sowie deren Lebenswelten passen. Daher entwickeln wir im Rahmen unseres ganzheitlichen 4-Phasen-Konzepts und auf Basis der Bedürfnisse Ihres Unternehmens für Sie geeignete Untersuchungsmodulare.

Bundesweit organisierbare **GESUNDHEITSSCREENINGS** sind eine passende Möglichkeit, Ihre Mitarbeiter:innen während der laufenden Arbeit mit breiter Präsenz an das Thema Gesundheit heranzuführen und zudem mögliche gesundheitliche Beanspruchungen herauszuarbeiten. Auf Grund des eventähnlichen Charakters erreichen Sie eine große Anzahl an Mitarbeiter:innen. An verschiedenen Stationen können diese ihren Gesundheits- und Fitness-Status testen sowie einen Gesundheitspass erwerben. Bei Bedarf schicken wir Ihren Mitarbeiter:innen Testpakete nach Hause. Nicht zuletzt stärken Sie damit die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:innen und reduzieren Fehlzeiten.

Unsere Erfahrung zeigt: Diese Art von Veranstaltung verstehen Ihre Mitarbeiter:innen als fürsorgliche Geste und geben Erlebtes weiter. Als Arbeitgeber nehmen Sie Ihre soziale Verantwortung wahr – Ihre Mitarbeiter:innen sorgen auf authentische Art und Weise für wachsende Akzeptanz einer Gesundheitskultur. Selbstverständlich bereiten wir die Veranstaltung mit Ihnen gemeinsam nach, ziehen ein Fazit des Gesundheitsscreenings und implementieren ein nachhaltiges Gesundheitskonzept.



UNSERE UNTERSUCHUNGEN

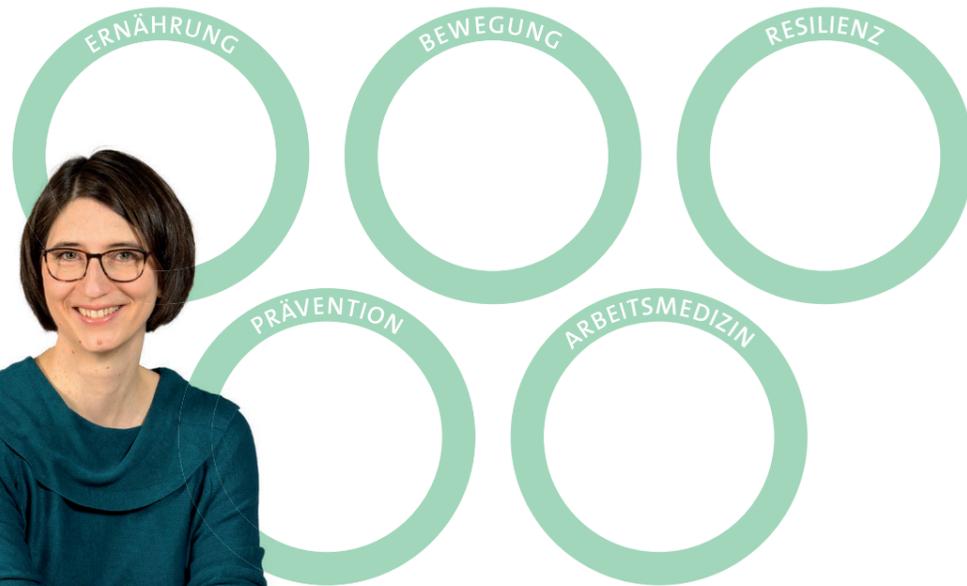
werden unter Aufsicht einer Sportmediziner:in oder eines Sportmediziners durchgeführt. Unsere Angebote werden durch die Untersuchungen im UKE Athleticum ergänzt.

Sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen durch unsere Sportmediziner:innen können ggf. mit Vertragskrankenkassen abgerechnet werden.

Spaß und Information – unsere medizinischen und fitnessorientierten Stationen bringen beides mit sich.

Mit unseren **WORKSHOPS** können Sie zusätzliche Berührungspunkte Ihrer Mitarbeiter:innen zu ausgewählten Gesundheitsthemen herstellen. Sie sind eine ideale Möglichkeit, langfristige Impulse für eine gesündere Lebenswelt zu setzen und dafür zu sensibilisieren, dass sich eine gesundheitsbewusste Grundeinstellung innerhalb Ihrer Belegschaft festigt.

UNSERE WORKSHOPFELDER



“
KATHARINA THOMSEN
 Projektleiterin überbetriebliches Impfzentrum
 in der Handelskammer Hamburg

„Die Zusammenarbeit war hervorragend. Kommunikation und Durchführung waren geprägt von hoher Professionalität und absoluter Verlässlichkeit gepaart mit großer Flexibilität und Lösungsorientierung.“

Gemeinsamer Aufbau und Betrieb eines überbetrieblichen COVID-19-Impfzentrums

BEISPIELHAFTHE STATIONEN

Service-Stationen

- CHECK-IN
- ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH
- FEEDBACK
- AUSWERTUNG

Medizinische Stationen ANTHROPOMETRISCH

- BODY-MASS-INDEX (BMI)
- BAUCHUMFANG
- BESTIMMUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

INTERNISTISCH

- BLUTDRUCKMESSUNG
- PULSWELLENGESCHWINDIGKEIT (PWV)
- BLUTFETTE UND BLUTZUCKER
- ELEKTROKARDIOGRAFIE
- HERZSTRESSANALYSE
- ECHOKARDIOGRAFIE

ULTRASCHALL DER HALSSCHLAGADERN

ULTRASCHALL DER SCHILDDRÜSE

BAUCHAORTA-ULTRASCHALL

VENENSCHREIBUNG

LUNGENFUNKTIONSTEST

VITAMIN-D-SCHNELLTEST

ORTHOPÄDISCH

FUSSDRUCK- UND GANGANALYSE

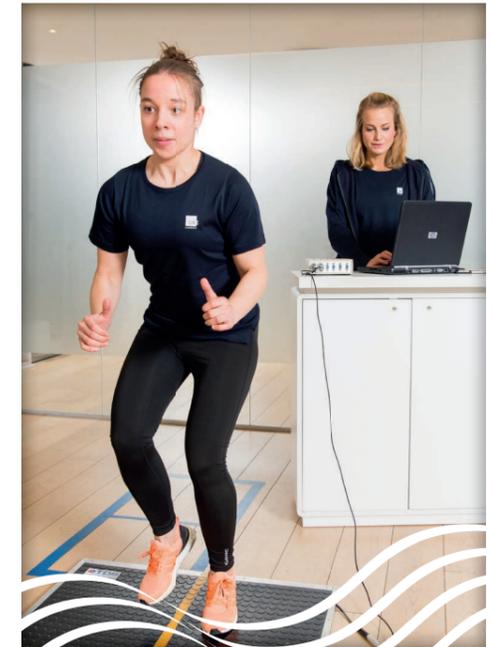
RÜCKENFORM UND -BEWEGLICHKEIT

SONSTIGE

VISUSTEST

HAUTSCHREIBUNG

ÜBERPRÜFUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT



Stets medizinisch fundiert – Bewegungsscreens geben Aufschluss über die persönliche Fitness

Fitnessorientierte Stationen

BALANCE- UND KOORDINATIONSTESTS

BEWEGLICHKEITSTESTS

BACK-CHECK RÜCKENTEST

MUSKELKRAFT- UND KRAFTAUSDAUERTESTS

Unternehmen als ideales Setting für Gesundheitsprävention

Mit individueller Gesundheitsprävention lässt sich den Herausforderungen der Arbeitswelt mit steigenden Anforderungen wirksam begegnen. Je früher Unternehmen Warnsignale und Risiken erkennen, desto eher können sie mit gezielten Maßnahmen gegensteuern. Ganz gleich, ob bei Berufsanfänger:innen oder erfahrenen Mitarbeiter:innen – wer als Entscheider:in, Entscheider im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) aktiv ist, kann die Leistungsfähigkeit seiner Belegschaft steigern. Einmal mehr angesichts von 40 Millionen Erwerbstätigen, die Unternehmen zum idealen Setting für Gesundheitsförderung machen. Nicht zuletzt trägt die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Beschäftigten maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

SPOT AN FÜR GESUNDHEITSSCREENINGS

Ganz gleich, wie viele Standorte Ihr Unternehmen hat und wo Ihre Mitarbeiter:innen in Deutschland tätig sind, unser BGM-Team schneidert Ihnen passende Gesundheits-screensings zu. Ziel ist es, im Mindset Ihrer Belegschaft eine gesundheitsbewusste Haltung zu etablieren. Ob Schule, Betrieb oder Pflegeeinrichtung – wir konzipieren für Sie das richtige Angebot zur Implementierung Ihrer individuellen Ziele.

Aus verschiedenen medizinischen Leistungen, unterschiedlichen Stationen, stellen wir passende Module für die Gesundheits-screensings zusammen. Den Umfang einzelner Untersuchungen passen

wir auf Ihre individuellen Wünsche an, bei Bedarf können wir auch in Zusammenarbeit mit ausgewählten Spezialist:innen und Abteilungen des Ambulanzentrums des UKE verschie-



dene Diagnostiken zu bestimmten Fragestellungen durchführen.

Die Preise der einzelnen Messstationen orientieren sich an der Gebührenordnung für Ärzt:innen (GOÄ). Die Dauer des gesamten Gesundheitsscreenings, des Durchlaufens der verschiedenen Stationen, beträgt je nach Umfang bis zu 70 Minuten pro Person. In der Regel können bis zu 110 Mitarbeiter:innen pro Tag daran teilnehmen. Die Preise kalkulieren wir individuell, bitte sprechen Sie uns an.

Unsere Übersicht zeigt Ihnen beispielhaft, welche Themenschwerpunkte bei den folgenden Untersuchungen möglich sind, welchen Inhalt diese haben und inwiefern Sie als Unternehmen und Ihre Mitarbeiter:innen davon profitieren.

Individuelle Körperzusammensetzung

Ermittlung von Körpergröße und Körpergewicht mit Ableitung des Body-Mass-Index (BMI), Messung des Bauchumfangs sowie Körperzusammensetzungsanalyse mit Erhebung des Körperfettgehalts, der Skelettmuskelmasse und weiteren Parametern.
→ Überblick über den allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand sowie frühzeitige Erfassung möglicher kardiovaskulärer Risikofaktoren (etwa Adipositas)

Relevante Herz-Kreislauf-Parameter

Blutdruckmessung, Blutanalyse, Herzstressanalyse (HRV), Ruhe-EKG (12-Kanal), Venenscreening, Pulswellengeschwindigkeitsmessung (PWV)
→ Darstellung von kardiologischen Auffälligkeiten und kardiovaskulären Risikofaktoren sowie Hinweise auf stressbedingte Reaktionen des vegetativen Nervensystems

Ultraschalluntersuchungen verschiedener Organe

Ultraschalldiagnostik des Herzens (Echokardiografie), der Bauchaorta, der Halsschlagadern, der Schilddrüse
→ Frühzeitige Erkennung von krankheitsbedingten Veränderungen

Prüfung des Haltungs- und Bewegungsapparats

Computergestützte Rückenanalyse, Balance- und Koordinationschecks, Muskelkraftanalysen, Fußdruck- und Ganganalyse
→ Detaillierte Beurteilung des Bewegungsapparats, Analyse von Bewegungseinschränkungen sowie Fehlbelastungen

Dermatologische Untersuchungen

Hautscreening mittels Auflichtmikroskopie
→ Hautkrebsvorsorge sowie Identifizierung von Hauterkrankungen

Weitere Untersuchungen

Lungenfunktionstest, Sehschärfe- und Farbsinnprüfung
→ Frühzeitige Erkennung von z. B. Atemwegs- sowie Augenerkrankungen

Auf Basis der Auswertungen der Gesundheits-screensings sowie unter Berücksichtigung des individuellen Anamnesebogens können wir für Ihre Mitarbeiter:innen Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungskurse sowie weiterführende ärztliche diagnostische und therapeutische Interventionsmaßnahmen entwickeln und vermitteln. Selbstverständlich halten wir stets alle geltenden Datenschutzrichtlinien ein.

BEISPIELE AUSGEWÄHLTER GESUNDHEITSSCREENINGS

Unsere Gesundheitsscreenings, die ähnlich wie Straßen mehrere Stationen in festgelegter Abfolge umfassen, werden von bundesweiten Unternehmen aller Branchen gebucht – entweder als Ergänzung weiterer Maßnahmen an Gesundheitstagen, als Einzelevents oder in digitaler Form. In den folgenden Tabellen zeigen wir Ihnen mögliche Beispiele für Gesundheitsscreenings, so, wie Sie bei uns regelmäßig Anwendung finden.



VORTEILE UNSERER GESUND- HEITSSCREENINGS

- Bundesweite Reichweite
- Bedarfsgerechte individuelle Auswahl der Stationen
- Keine Störung des betrieblichen Ablaufs
- Evaluierbarkeit
- Individuelle Nachbereitung
- Entwicklung evidenzbasierter Interventionsmaßnahmen

BASIS-SCREENING

Kompakte Diagnostik und Beratung zu zentralen Gesundheitsthemen

CHECK-IN Zur optimalen Vorbereitung erhält jede Mitarbeiter:in und jeder Mitarbeiter bereits im Vorwege unseren evidenzbasierten Anamnesebogen zur überblicksmäßigen Beurteilung des Gesundheits- und Fitnesszustands.

ANTHROPOMETRISCHE MESSUNG Mit Hilfe der Körpergewichts- und Bioimpedanzmessung werden Gewicht, Körperfettanteil und Anteil der Muskelmasse, zudem Größe, Body-Maß-Index (BMI) und Bauchumfang ermittelt.

HERZSTRESSANALYSE Mit Hilfe der Herzfrequenzvariabilität (HRV) via EKG kann ein persönlicher Stress-Index (CSI) ermittelt werden, der Aufschluss über die allgemeine aktuelle Stressbelastung gibt.

LUNGENFUNKTIONSTEST Eine Lungenfunktionsuntersuchung gibt direkte Informationen über die Funktionsfähigkeit der Lunge. Die ermittelten Werte sagen etwas über das Lungenvolumen und den Atemfluss aus.

BEWEGLICHKEITSTESTS Verschiedene Testverfahren (FMS, Y-Balance, Sit and Reach) dienen dazu, mögliche muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien zu identifizieren und hilfreiche Tipps zur Korrektur zu geben.

ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH Was bedeuten die Ergebnisse der Tests für die Mitarbeiter:in, den Mitarbeiter? Dies wird unter Berücksichtigung der individuellen Anamnese in vertraulicher Atmosphäre gemeinsam durchgesprochen.

FEEDBACK Wie hat den Teilnehmer:innen das Event gefallen? Was wünschen sie sich anders? Wie kann es weitergehen? Antworten auf Fragen wie diese wird es abschließend geben.

AUSWERTUNG Auf Basis einer wissenschaftlichen Evaluation der erhobenen Gesundheitsparameter erfolgt auf Wunsch die Entwicklung weiterführender Interventionsmaßnahmen.

HERZ-KREISLAUF-SCREENING

Rechtzeitige Diagnose und Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

CHECK-IN

ANTHROPOMETRISCHE MESSUNG Mit Hilfe der Körpergewichts- und Bioimpedanzmessung werden Gewicht, Körperfettanteil und Anteil der Muskelmasse, zudem Größe, Body-Maß-Index (BMI) und Bauchumfang ermittelt.

ELEKTROKARDIOGRAFIE Ein EKG bildet die elektrischen Vorgänge im Herzmuskel ab. Auffälligkeiten im EKG ermöglichen Rückschlüsse auf Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Unterversorgung des Herzmuskels bis zum Herzinfarkt.

BLUTDRUCKMESSUNG + PULSWELLENGESCHWINDIGKEIT Anhand der Pulswellengeschwindigkeit (PWV) lässt sich das biologische Alter der Arterien bzw. die Gefäßsteifigkeit ablesen. Eine Blutdruckmessung ermittelt den Druck, den das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt. Mit beidem lässt sich die Ausprägung von Arteriosklerose beurteilen, die verantwortlich für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein kann.

BLUTFETTE UND BLUTZUCKER Gibt es Hinweise auf Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen? Die Messung der Blutfette und des Blutzuckerspiegels erfolgen mit Hilfe weniger Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen und lassen eine direkte Auswertung des Risikoprofils zu.

ULTRASCHALL DER HALSSCHLAGADERN Ein Ultraschall der Halsschlagadern lässt Aussagen über mögliche Gefäßwandablagerungen, Verkalkungen und Störungen des Blutflusses zu.

ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH FEEDBACK AUSWERTUNG

PHYSIO-FIT-SCREENING

Detaillierte Beurteilung des Bewegungsapparats

CHECK-IN

ANTHROPOMETRISCHE MESSUNG Mit Hilfe der Körpergewichts- und Bioimpedanzmessung werden Gewicht, Körperfettanteil und Anteil der Muskelmasse, zudem Größe, Body-Maß-Index (BMI) und Bauchumfang ermittelt.

FUSSDRUCK- UND GANGANALYSE Die Darstellung der genauen Lastverteilung unter den Fußsohlen beim Stehen, Auftreten und bei der Abrollbewegung spiegelt die Situation der Gelenke, Sehnen und Weichteile im Fuß wider.

RÜCKENFORM UND -BEWEGLICHKEIT Ein strahlenfreies, computergestütztes Rückenanalyseverfahren zur Darstellung und Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

BEWEGLICHKEITSTESTS Verschiedene Testverfahren (FMS, Y-Balance, Sit and Reach) dienen dazu, mögliche muskuläre Dysbalancen und Asymmetrien zu identifizieren und hilfreiche Tipps zur Korrektur zu geben.

MUSKELKRAFT- UND KRAFTAUSDAUERTESTS Mittels verschiedener Testverfahren (Handkraftmessung, Swiss Olympic Test, Step Test) können die Grundkraft und Kraftausdauer einzelner Muskelgruppen sowie ggf. muskuläre Dysbalancen ermittelt werden.

ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH FEEDBACK AUSWERTUNG

Was können wir für Sie tun?

Sie brauchen eine Beratung zum Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement? Sie wünschen ein Angebot zu unseren Leistungsmodulen? Dann sprechen Sie uns gern an. Sie erreichen uns montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr. Und besuchen Sie auch unsere Website www.uke.de/mvz/bgm oder schreiben Sie uns unter az-bgm@uke.de.



DR. DANIELA STEIN-BRÜGGEMANN

Projektleiterin

Telefon: +49 (0) 152 228 26451
E-Mail: d.stein-brueggemann@uke.de
www.uke.de/mvz/bgm

JULIA LEITZKE

Projektleiterin

Telefon: +49 (0) 152 228 27489
E-Mail: j.leitzke@uke.de
www.uke.de/mvz/bgm

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Verantwortlich: Tillmann Halbuer, Kaufmännischer Geschäftsführer des Ambulanzentrum des UKE

Redaktion: Kathrin Thomsen (Unternehmenskommunikation)

Gestaltung: Doreen Martens, Sabine Wuttke (Unternehmenskommunikation)

Fotos: Axel Kirchhof (Unternehmenskommunikation), Ronald Frommann

Die Fotoaufnahmen entsprachen zum Zeitpunkt ihrer Entstehung geltenden Hygienestandards.

Druck: Osterkus[s] gGmbH, Stresemannallee 83, 22529 Hamburg | Auflage: 100 | **Stand:** 12.2022 |

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.