

## DAS INSTITUT FÜR BEWEGUNGSMEDIZIN MANNHEIM. Mehr Lebensqualität durch gezielte Änderung von Bewegungsgewohnheiten

Unser Körperbau hat sich seit der Steinzeit kaum verändert – und zugleich verlangen wir von ihm, dass er sich in den modernen Arbeits- und Lebensprozess möglichst reibungslos einfügt. Hier setzt das von Dr. Jörg Dahlhaus geleitete Mannheimer Institut für Bewegungsmedizin an und erforscht ganzheitlich, wie durch gezielte Trainingseffekte Stress und körperlicher Verschleiß minimiert werden können. Die über 15 Jahre gesammelten wissenschaftlichen Erkenntnisse münden in eigens entwickelte Gesundheitsmanagement-Programme sowohl für Firmen als auch für Privatpersonen. Dabei kann schon eine Änderung scheinbarer Kleinigkeiten alltäglicher Bewegungsgewohnheiten erstaunliche Effekte erzielen.

Präzise und wissenschaftlich fundierte Analysen sind die Grundlage für die treffenden Maßnahmen. Diese Analysen erfolgen im Institut für Bewegungsmedizin auf körperlicher und organisatorischer Ebene. Die Mitarbeiter des Bewegungsinstituts bieten daher zu Beginn eine ergonomische Analyse von Arbeitsplätzen sowie einen Gesundheits-Checkup an. Durch Atemuntersuchungen kann beispielsweise exakt ermittelt werden, wie viele Kalorien ein Patient im Ruhezustand verbraucht. Darüber hinaus wird auch eine Muskelfunktionsanalyse und die körperliche Stressmessung nach neuesten wissenschaftlichen Methoden angeboten. Fehlstellungen und Fehlbelastungen am Körper und der Muskulatur werden so ersichtlich. Abgerundet werden kann der Check-Up durch Ernährungsanalysen und eine arbeitspsychologische Diagnostik.

Als zweiten Schritt können dann die evaluierten Ergebnisse im persönlichen Gespräch ausführlich erörtert werden. Die täglichen Bewegungsabläufe werden dabei gezielt integriert. Mit speziellen Übungen wird so schließlich ein maßgeschneidertes Programm zusammengestellt, das genau auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist. Gerade Firmen schätzen die Arbeit des Instituts, um Fehlzeiten zu reduzieren und Burnouts ihrer Mitarbeiter entgegenzuwirken.



Eine Trainingseinheit dauert meist nicht mehr als fünf Minuten und sorgt für eine gezielte Unterbrechung monotoner Arbeitsweisen.

Die konkreten Bedingungen am Arbeitsplatz können Faktoren sein, die die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter negativ beeinflussen. Das Institut für Bewegungsmedizin in Mannheim hat eigens dafür Analyseinstrumente nach neuesten wissenschaftlichen Kenntnissen entwickelt, mit denen die Gesundheitsfaktoren von Belegschaften gezielt analysiert werden können. Körperliche Beanspruchung und psychische Sonderbelastungen lassen sich so fundiert herauslesen.

Betriebsärzte, Personaler und Arbeitssicherheitsingenieure sind häufig auch in den Folgeprozess miteinbezogen, sodass eine fortlaufende Überprüfung der erreichten Verbesserungen gewährleistet werden kann. Von Analysen über Coachings bis hin zu treffenden Einzelmaßnahmen

findet das Team des Instituts für Bewegungsmedizin genau die richtigen Maßnahmen für jedes Unternehmen. Moderatoren unterstützen Projektgruppen und sorgen dafür, dass es einen zielgerechten Austausch zwischen der Unternehmensverwaltung und der Belegschaft gibt. Spezielle Software kann an Bildschirmen via Computer integriert werden. Individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse des Einzelnen erinnern sie mehrmals täglich an den gesundheitlichen Ausgleich und liefern abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten. Die Trainingseinheiten dauern dabei oft nicht länger als fünf Minuten und sorgen für eine gezielte Unterbrechung monotoner Arbeitsweisen – effiziente Tools um Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Wohlbefinden der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern.

Institut für Bewegungsmedizin  
Dr. Jörg Dahlhaus  
Im Loehr 3  
68199 Mannheim  
Tel. 0621 / 437 57 05  
Fax 0621 / 437 57 06  
institut@bewegungsmedizin.eu  
www.bewegungsmedizin.eu

© Andrei Zarubaika, www.shutterstock.com