

TERA-GRAMM

01/2013

Was uns gesund hält!



Deutschland brennt aus – Psychostress am Arbeitsplatz

Das neue Jahr 2013 ist erst ein paar Tage alt. Jeder zweite Deutsche hat sich für 2013 vorgenommen, mehr Sport zu treiben. Das ist eine sehr gute Idee! Wer es schafft, sich in diesem Jahr mehr zu bewegen, hat gute Chancen, länger gesund zu bleiben und den Volksleiden wie Depressionen, Rückenschmerzen und Erschöpfung davonzulaufen. Wie schwer es aber bisher war, diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen, belegen aktuelle Veröffentlichungen. Deutschland scheint sich immer mehr zu einem Land der seelisch Erschöpften zu entwickeln. Die WELT AM SONNTAG berichtet am 30. Dezember 2012, dass vier von zehn Arbeitnehmern, die vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden, psychisch krank sind und beruft sich dabei auf

bisher unveröffentlichte Zahlen der deutschen Rentenversicherung. Psychische Erkrankungen erreichen damit einen neuen Rekordwert. Arbeitgeber, Wirtschaft, Gewerkschaften, Unfallkassen und die Politik streiten nun darüber, wer was zu tun hat.

Warten Sie nicht ab, bis andere für Sie entscheiden. Nehmen Sie Ihr Leben und Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Heute noch. Verwandeln Sie Stress in Vitalität und bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Alltags- und Berufsleben.

TERAPON bietet Ihnen hierzu unterschiedlichste Dienstleistungen an.

KURZ BERICHTET



Liebe Leser,

Newsletter gibt es schon wie Sand am Meer – aber wer kann in der heutigen Zeit schon mit guten Nachrichten dienen? **TERAPON!**

Daher gibt es ab heute und in Zukunft regelmäßig den **Good-Newsletter TERA-GRAMM**. Gute Nachrichten in schwierigen Zeiten müssten doch das Herz eines jeden Kunden erfreuen, oder?!

Ich habe einen ersten **GoodNewsletter** geschrieben. Getreu unserem Motto „**Wir machen gesund!**“ bieten wir mit unserem neuen **TERA-GRAMM** nun regelmäßig Hilfen an, um vor allem auch psychisch gesund zu bleiben. Denn ein Unternehmen ist nur so gesund wie seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Ihr Dr. Christian Lüdke

Deutschland wird älter – mit TERAPON gegen die Frührente

Ist es nicht irgendwie paradox? Menschen werden immer älter in Deutschland, haben aber zunehmend immer mehr das Gefühl, keine Zeit zu haben, nur noch zu arbeiten. Feierabend gibt es nicht. Auf Dauer ist das nicht gut für unsere Gesundheit. Von daher sollte Gesundheitsvorsorge und Prävention ein fester Bestandteil unseres Lebens sein. Vor 100 Jahren entschied zu einem großen Teil noch die Muskelkraft über unseren beruflichen Erfolg. Heute spielt aber mehr mentale und emotionale Stärke eine offensichtlich stärkere Rolle, um mit Psychostress zurecht zu kommen. Herz-Kreislauferkrankungen (HKL) sind in Deutschland nach wie vor die häufigste Todesursache. Psychische Erkrankungen sind dem gegenüber der häufigste Grund für ein unfreiwilliges vorzeitiges Ausscheiden aus dem Beruf – vor Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen. Top 7 der Ursachen für psychische Erkrankungen sind:

1. **Burnout/Depression**
2. **Angststörung**
3. **Schmerzstörungen**
4. **Alkohol**
5. **Schizophrenie**
6. **Zwangsstörungen**
7. **Essstörungen**



Die WELT AM SONNTAG berichtet in dem Artikel oben weiter, dass nicht nur Arbeitnehmervertreter, sondern auch immer mehr Unternehmen die stressige Arbeitswelt als ein Problem sehen und beginnen zu reagieren und das allein schon aus eigenem Interesse. Mitarbeiter, die in Frührente gehen, sind gerade angesichts des Fachkräftemangels ein großer Verlust. Auch die Krankheitstage sind teuer: Nach Angaben des Bundesarbeitsministeriums fielen unter den deutschen Beschäftigten allein im Jahr 2010 53,5 Millionen

Krankentage an. Das entspricht einem Anteil von 13,1 Prozent an allen Krankentagen. Die jährlichen Behandlungskosten für psychische Erkrankungen belaufen sich auf geschätzte 29 Millionen Euro und betreffen vor allem mittelständische und kleine Unternehmen, die in der Regel keinen Betriebsarzt haben. In der Gesetzgebung spielt der Schutz der Beschäftigten vor Stress und Überforderung am Arbeitsplatz kaum eine Rolle.

**TERAPON bietet unterschiedliche Präventivkonzepte an:
Gesundheit im Betrieb,
von Burnout-Prävention
bis hin zu psychologischen
Akutbehandlungen und
Mental-Vitalkonzepten.**

Bis im Arbeitsschutzgesetz eine Art Anti-Stress-Verordnung aufgenommen wird, werden vermutlich noch Jahre vergehen. Wenn Sie und Ihre Mitarbeiter gesund bleiben wollen, dann sollten Sie heute noch reagieren, damit Sie sich wirksam vor psychischen Belastungen schützen können.

„Es gibt nicht nur ansteckende Krankheiten, es gibt auch ansteckende Gesundheit.“

Kurt Hahn (1886–1974)