

# Wenn das Herz Alarm schlägt ...

## Möglichkeiten der betrieblichen Prävention

**HERZGESUNDHEIT** Nichtübertragbare Krankheiten dominieren die Morbidität der Bevölkerung in Deutschland. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und psychische Störungen. Ziel der betrieblichen Prävention sollte es sein, Menschen mit einem erhöhten Risiko frühzeitig zu erkennen und ihnen Angebote zu machen, mit deren Hilfe solche gesundheitlichen Risiken verringert werden können. Dabei ermöglichen interaktive Programme neue Zugangswege zu den Beschäftigten. **Heike Thomsen**

**N**ach wie vor zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland mit einem Anteil von 39% zu den häufigsten Todesursachen (RKI 2015). Zwar gibt es mit Alter, Geschlecht und familiären Vorbelastungen drei nicht beeinflussbare Risikofaktoren, weitaus wichtiger ist jedoch die eigene Lebensweise. Vor allem Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Fettstoffwechselstörungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dramatisch. Bei allen drei Krankheitsbildern kann mehr Bewegung im Alltag den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

### Die Scheu vor dem eigenen Risiko

Berichte in den Medien über Studien zur gesunden Lebensführung spornen Menschen zumindest schlaglichtartig dazu an, mehr auf die eigene Gesundheit zu achten. Noch relativ selten richtet sich die mediale Aufmerksamkeit auf den Beruf und seine Wechselwirkungen mit dem Privatleben. Dies gilt im besonderen Maße für das Thema Herzgesundheit. Berichte über die Folgen von extremem Arbeitsstress und Überarbeitung haben das Interesse an gesundheitsbezogenen Themen wachsen lassen. Jedoch neigt der Mensch bei Einschätzung seines persönlichen Herz-Kreislauf-Risikos zum Beschönigen und Relativieren. Zudem scheuen Betroffene den Gang zum Hausarzt, aus Sorge, für die oftmals gut sichtbaren Zeichen ihres ungesunden Lebensstils kritisiert zu werden. Schwierig wird das, wenn dies sogar zum Verzicht auf einen eigentlich notwendigen Arztbesuch führt.

Ein gesunder, also vor allem aktiverer Lebensstil ist besonders für Menschen mit

erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko bedeutsam. Damit gewinnt die Identifikation von Personen mit erhöhtem Gesamtrisiko an Bedeutung, weil der potenzielle Nutzen der Prävention mit der Höhe des Gesamtrisikos korreliert.

### Menschen erreichen, wo sie sich aufhalten – im Betrieb

Ziele und Gegenstand von Gesundheitsförderung werden in mehreren internationalen Erklärungen ausgeführt. Eine der wesentlichen ist die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation, die bereits im Jahr 1986 verabschiedet wurde. Hiernach sollte jede Handlung der Gesundheitsförderung auf



#### AUTORIN

**Heike Thomsen**  
BARMER Hauptverwaltung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Fackenburger Allee 1  
23557 Lübeck

heike.thomsen@barmer-gek.de

einen Prozess abzielen, der Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre eigene Gesundheit ermöglicht und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt. Die Herausforderung, der sich alle Akteure in der Prävention stellen müssen, ist, wie man die



Ein gesunder und aktiver Lebensstil ist vor allem für Menschen mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko sehr wichtig

**INFO**

Mitglieder der DGAUM erhalten im Rahmen ihrer Mitgliedschaft ab sofort einen kostenfreien Zugang zur Nutzung des HerzCoachs der BARMER. Weitere Informationen dazu unter [www.dgaum.de](http://www.dgaum.de).

Interessierte Ärzte können sich auch an folgende E-Mail-Adresse wenden: [BGM-Strategie@barmer.de](mailto:BGM-Strategie@barmer.de)

Menschen mit Vorsorgeangeboten erreicht. Im Präventionsgesetz (PrävG) vom 17. Juli 2015 greift der Gesetzgeber diesen Gedanken auf: Prävention müsse dort stattfinden, wo sich die Menschen aufhalten.

Den Unternehmen kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu. Denn sie bilden mit fast 43 Millionen Erwerbstätigen das größte Präventionssetting. Hier kann mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung präventiv-medizinisch angesprochen und betreut werden. Gerade am Arbeitsplatz werden Menschen erreicht, die sonst keinen Zugang zur Vorsorge und Prävention finden. Allerdings müssen wir hier den Wandel in der Arbeitswelt in den letzten Jahrzehnten berücksichtigen. So sind die Anforderungen an die psychische Belastbarkeit und geistige Leistungsfähigkeit stark gestiegen (BAuA 2012, /2014). War Arbeit früher hauptsächlich körperlich anstrengend, wirken sich heute vielfältige psychomentele Stressfaktoren negativ auf die Gesundheit unseres Herzens aus. Auch moderne Medien spielen hier eine Rolle. Ein unkritischer Umgang mit E-Mail, Smartphone und Co. hat den persönlichen Stresslevel deutlich erhöht.

### Andere Zugangswege nutzen

Seit Jahrzehnten eingefahrene persönliche Gewohnheiten und auch soziale Zwänge des täglichen Lebens sind nicht einfach zu überwinden. Die Therapie-Adhärenz ist auch für eine medikamentöse Therapie bereits nach sechs Monaten deutlich reduziert. Aber allein die Erkenntnis, dass ein ärztlich bestätigtes erhöhtes kardiovaskuläres Risiko vorliegt, führt nicht zwangsläufig zu einem besseren Lebensstil.

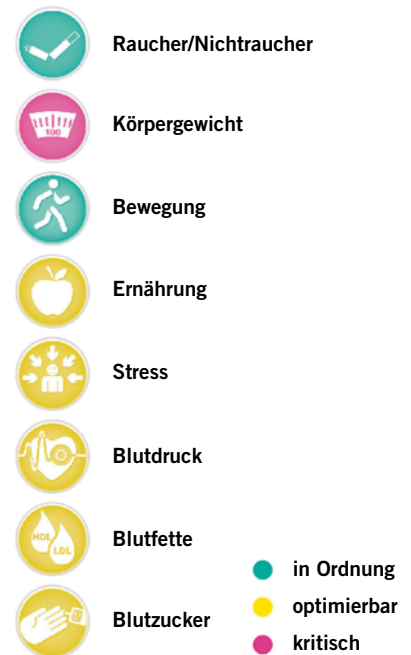
Aus Studien über die Wirkung von Informationskampagnen ist bekannt, dass die Effekte reiner Information nicht sehr ausgeprägt und vor allem nicht anhaltend sind. Wirksamer sind interaktive Interventionen,

welche die Therapietreue fördern. Sie geben den Patienten Entscheidungsmöglichkeiten und versorgen sie mit Feedback zum Erfolg ihrer Bemühungen. Aus diesem Grund bieten Risikotests im Internet für den Laien einen ersten Einstieg in die Beurteilung des eigenen kardiovaskulären Risikos.

Bei dem BARMER HerzCoach handelt es sich um ein von anerkannten europäischen Kardiologen entwickeltes interaktives Programm zur Risikoeinschätzung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eigens geschulte betriebliche Gesundheitsberater der BARMER führen die Beschäftigten in etwa 15 Minuten durch das interaktive Programm.

### Acht Stellschrauben für Herzgesundheit

Bei normalen Arzt-Patienten-Gesprächen stehen die medizinischen Folgen eines suboptimalen Lebenswandels und deren Behandlung beziehungsweise die Medikamentierung im Vordergrund. Beim BARMER HerzCoach werden zunächst im persönlichen Gespräch neben Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht nicht nur die wichtigen bekannten Risikofaktoren in verständlicher Sprache und Form erfasst, sondern auch die Ess- und Trinkgewohnheiten sowie die Stressbelastung im Beruf und im Privatleben unter die Lupe genommen. Der BARMER HerzCoach soll das Bewusstsein für die persönliche Situation schärfen, so dass an jeder von insgesamt acht Stellschrauben für mehr Herzgesundheit angesetzt werden kann (→ **Abb. 1**).

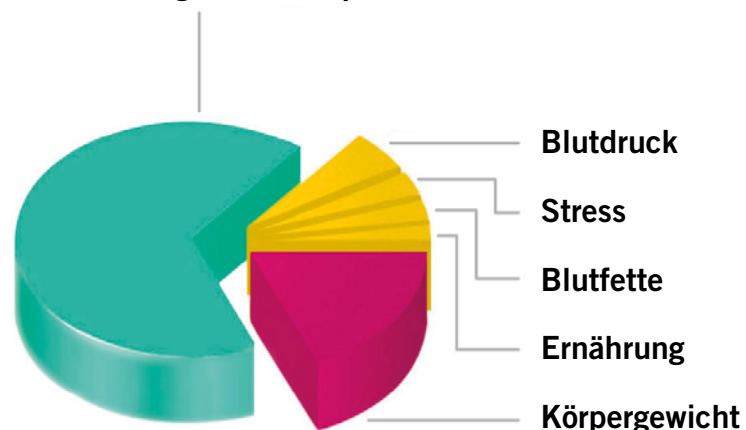


**Abb. 1:** Die acht Gesundheitsfaktoren

### Je grüner die „Torte“, desto besser

Der Beschäftigte bekommt auf diese Weise zunächst eine Einschätzung seiner Ausgangssituation (→ **Abb. 2**). Dabei sind die positiv zu bewertenden Faktoren als Kuchensegment grün, die optimierbaren Gesundheitsfaktoren gelb und die dringend verbesserungswürdigen gemäß dem Ampelsystem rot gekennzeichnet. Die Testpersonen erfahren, wie hoch ihr persönliches Risiko ist, in den kommenden zehn Jahren eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden

### Genutztes Herzgesundheitspotenzial



**Abb. 2:** Einschätzung der Ausgangssituation

## Genutztes Herzgesundheitspotenzial

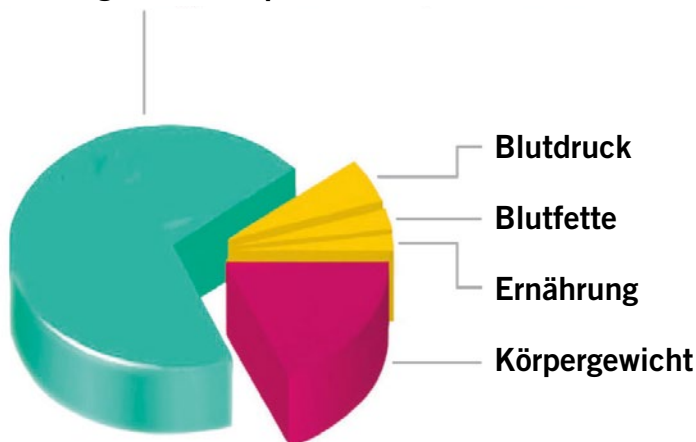


Abb. 3: Ziele, die erreicht werden sollen

(gering, mittel oder groß) und um wie viel riskanter sie im Vergleich zu „Max Mustermann“ leben. Einer Person also, die sich in Bezug auf die betrachteten Gesundheitsfaktoren optimal verhält.

Zusätzlich wird ein Herzalter (biologisches Alter) errechnet, das je nach Lebensstil deutlich über dem tatsächlichen Lebensalter liegen kann. Unter einer Reihe möglicher Verhaltensänderungen kann der Beschäftigte entsprechend seiner aktuellen Bereitschaft oder Motivation diejenigen auswählen, die er glaubt, am ehesten umzusetzen zu können (➔ Abb. 3).

### Arbeitsmedizin als Zugangsweg nutzen

Arbeitsmediziner und Betriebsärzte arbeiten in den Unternehmen und somit direkt an der Schnittstelle zwischen Arbeit und Beschäftigtem. Sie kennen sowohl die Tätigkeiten im Betrieb mit dem entsprechenden Belastungs- und Beanspruchungspotenzial als auch das individuelle Gesundheits- bzw. Krankheitsrisiko der Beschäftigten. Betriebsärzte stehen den Mitarbeitern in den Unternehmen zu individuellen Beratungen und zum Check von Risikofaktoren, zur Blutdruck- und Pulsmessung zur Verfügung. Die Ärzte erleben dabei häufig erste Anzeichen für Herz-Rhythmus-Störungen. Diese Warnsignale sollten sehr ernst genommen werden und das nicht nur von den betroffenen Mitarbeitern, sondern auch von den Unternehmen selbst. Diese sind gefordert, präventive Programme zur Herzgesundheit anzubieten. Zusätzlich haben Betriebsärzte die Aufgabe,

die Beschäftigten zu befähigen, die Kontrolle für die eigene Gesundheit zu erhöhen und dadurch zu fördern. Insbesondere durch Gesundheitstage in Unternehmen besteht die Möglichkeit, mit den Beschäftigten ins Gespräch zu kommen.

### Betriebliche Schnittstellen nutzen – Betriebsärzte in der Prävention

Gemeinsam mit den Krankenkassen sind Betriebsärzte und Arbeitsmediziner starke Partner für Unternehmen in der betrieblichen Prävention. Besonders in der arbeitsmedizinischen Vorsorge sind gerade die Betriebsärzte ideale Partner für die BARMER. Das Beispiel „Herzgesundheit“ zeigt, wie Unternehmen erfolgreich angesprochen werden. Betriebsärzte können in ihrer betrieblichen Praxis die Resultate des HerzCoaches berücksichtigen. Sie bieten einen individuellen Ansatz für ein Arzt-Patienten-Gespräch im Betrieb, das die Arbeits- und Lebenswelt des Mitarbeiters in den Fokus nehmen kann.

Im Rahmen von Gesundheits- und Vorsorgetagen können die Gesundheitsberater der BARMER gemeinsam mit Betriebsärzten gezielt Menschen ansprechen und für die eigene Herzgesundheit sensibilisieren. Blutdruckmessungen sowie Blutzucker- und Cholesterinbestimmungen sind wichtige Parameter für den HerzCoach. Werden diese Messungen im Vorfeld durch den Betriebsarzt oder Kooperationspartner vor Ort vorgenommen, werden die späteren Aussagen durch den HerzCoach noch konkreter. Ein

Auswertungsgespräch mit dem Betriebsarzt zur Herzgesundheit des Beschäftigten nach dem Gespräch mit den Gesundheitsberatern der BARMER komplettiert den Beratungs- und Präventionskreislauf.

### Einsatzmöglichkeit für DGAUM-Mitglieder

Eine andere Einsatzvariante besteht durch die Kooperation zwischen DGAUM und BARMER. So steht ab sofort eine Lizenz für den BARMER HerzCoach exklusiv für Mitglieder der DGAUM zur Verfügung. Damit erhalten Arbeitsmediziner und Betriebsärzte als Mitglieder der DGAUM zukünftig einen kostenfreien und leicht verständlichen Zugang zu den von ihnen betreuten Beschäftigten.

Insbesondere Beschäftigte mit hohen Risikofaktoren, die außerhalb des betrieblichen Settings kaum Zugang zum Thema Gesundheit haben, können so besser erreicht werden. Unternehmen bieten verschiedene Ansatzpunkte, um ihre Belegschaft zu sensibilisieren und langfristig herzgesund und leistungsfähig zu halten, auch bis ins hohe Alter. ■

### Literatur

BAuA (Hrsg.): *Stressreport Deutschland 2012 – Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund, Berlin, Dresden: BAuA, 2012.

BAuA (Hrsg.): *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt - Wissenschaftliche Standortbestimmung*. Dortmund, Berlin, Dresden: BAuA, 2014.

Robert Koch-Institut (Hrsg.): *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis*. Berlin: RKI, 2015.

Gohlke H, Hoffmann A, Blessberger U, Bachmann W: *MyHeartCoach*. *herzmedizin* 2015; 32: 19–24.

Hoffmann A, Gohlke H, Bachmann W, Blessberger U, Bächtold C, Junker T: *Schweizerische Herzstiftung lanciert interaktive Internetplattform zur Unterstützung eines risikogerechten kardiovaskulären Gesundheitsverhaltens*. *Cardiovasc Med* 2013; 16: 279–284.

### WEITERE INFOS

Drexler H, Letzel S, Nesseler T, Stork J, Tautz A: *Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e.V. – DGAUM; Arbeitsmedizin 4.0*. DGAUM, 2016. [http://www.dgaum.de/fileadmin/PDF/Stellungnahmen\\_Positionspapier/Arbeitsmedizin\\_4.0\\_Broschüre\\_final.pdf](http://www.dgaum.de/fileadmin/PDF/Stellungnahmen_Positionspapier/Arbeitsmedizin_4.0_Broschüre_final.pdf)

