

1	Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	1	1.6.4	Gesundheitszirkel und -workshops	
1.1	Einleitung		1.6.5	Wiebke Arps	32
	Anne Flothow	1		Mitarbeiterbefragung	
1.2	Begriffsbestimmung			Wiebke Arps	33
	Anne Flothow	2	1.7	Planung, Durchführung und Evaluation von BGM-Maßnahmen	
1.2.1	Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz (AGS)			Anne Flothow	35
	Anne Flothow	2	1.8	Evidenz bewegungsbezogener Maßnahmen im Betrieb	
1.2.2	Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)			Christiane Wilke und Bianca Biallas	36
	Anne Flothow	3	2	Rückengesundheit in der Arbeitswelt	39
1.2.3	Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)		2.1	Zahlen, Daten, Fakten zur Rückengesundheit	
	Anne Flothow	3		Anne Flothow	39
1.2.4	Betrieb		2.1.1	Definition von Rückenschmerzen	39
	Ulrich Kuhnt	5	2.1.2	Verschlüsselung von Diagnosen nach ICD-10	39
1.3	Gesetzliche Grundlagen	7	2.1.3	Rückenbeschwerden als Ursache von Fehlzeiten ...	39
1.3.1	Präventionsgesetz			2.1.4	Fehlzeiten mit Rückenbeschwerden nach
	Uwe Prümel-Philippson	7		Berufsfeldern	40
1.3.2	Sozialgesetzbücher (SGB)		2.1.5	Gesundheitsökonomische Bedeutung von	
	Uwe Prümel-Philippson	8		Rückenschmerzen	40
1.3.3	Arbeitsschutzgesetz und Arbeitssicherheitsgesetz		2.2	KddR Neue Rückenschule	
	Franz-Josef Burgund	9		Ulrich Kuhnt	42
1.3.4	Rahmenrichtlinien		2.2.1	Ziele	43
	Franz-Josef Burgund	11	2.2.2	Inhalte	43
1.4	Akteure	15	2.2.3	Durchführung	44
1.4.1	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)		2.3	Arbeitsmedizinische Aspekte	
	Anne Flothow	15		Uwe Gerecke und Sabine Renevier	44
1.4.2	Gesetzliche Unfallversicherung (GUV)		2.3.1	Gesetzliche Grundlagen zur arbeitsmedizinischen	
	Anne Flothow	18		Betreuung im Betrieb	45
1.4.3	Gesetzliche Rentenversicherung (DRV)		2.3.2	Voraussetzungen und Aufgaben des Betriebsarztes	45
	Andreas Leschau	19	2.3.3	Arbeitsmedizinische Vorsorge	46
1.4.4	Weitere (internationale) Organisationen		2.3.4	Beratungsangebote für Beschäftigte	46
	Uwe Prümel-Philippson und Anne Flothow	21	2.3.5	Beratungsangebote für Arbeitgeber bzw.	
1.4.5	KddR-Verbände und AGR			Führungskräfte	47
	Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen	22	2.3.6	Ausblick	48
1.4.6	Innerbetriebliche Akteure		2.4	Arbeitswissenschaftliche Aspekte – Ergonomie	
	Anne Flothow	24		Franz-Josef Burgund	48
1.5	Aufbau von Strukturen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements		2.4.1	Grundlagen der Ergonomie	49
	Anne Flothow	26	2.4.2	Anpassung der Arbeitshöhe	50
1.6	Analyse der gesundheitlichen Situation im Betrieb	26	2.4.3	Anpassung des Arbeitsbereichs	50
1.6.1	Gesundheitsberichterstattung		2.4.4	Einstellung der Arbeitsmittel	51
	Wiebke Arps	27	2.4.5	Anpassung der Beleuchtung	53
1.6.2	Gefährdungsbeurteilung		2.4.6	Ergonomie in der beruflichen Alltagspraxis	55
	Marlies Jöllenbeck	28	2.5	Sportwissenschaftliche Aspekte	
1.6.3	Arbeitssituationsanalyse			Dirk Hübel und Eduard Kurz	56
	Marlies Jöllenbeck	31	2.5.1	Sportwissenschaft im Rahmen der Betrieblichen	
				Gesundheitsförderung	56

2.5.2	Zielgruppenorientierter Handlungsansatz	57	3.5.3	Kniegelenk	105
2.5.3	Auswahl geeigneter Bewegungsprogramme und Trainingsmethoden	57	3.5.4	Hüftgelenk	105
2.5.4	Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur	57	3.5.5	Rücken und Wirbelsäule	105
2.5.5	Funktionelles Training	61	3.5.6	Schulter	106
2.5.6	Trainings-Kurzprogramme	62	3.5.7	Ellenbogengelenk	106
2.6	Physiotherapeutische Aspekte	65	3.5.8	Handgelenk	107
2.6.1	Die Physio-Sprechstunde im Betrieb		3.5.9	Finger und Fingergelenke	107
	Günter Lehmann	65	3.5.10	Allgemeine Empfehlungen	107
2.6.2	Physiotherapeutisches Gesamtkonzept – ErgoPhysConsult® (EPC)		3.6	Bewegungsanleitung am Arbeitsplatz	107
	Andrea Wittenbecher	67	3.6.1	Einführung	
2.7	Psychologische Aspekte			Ulrich Kuhnt	108
	Anne Flothow	70	3.6.2	Ziele der Bewegungspausen im Betrieb	
2.7.1	Psychosoziale Schutz- und Risikofaktoren	70		Ulrich Kuhnt	108
2.7.2	Motivierende Gesprächsführung	74	3.6.3	Inhaltliche Schwerpunkte der Bewegungseinheiten	
				Ulrich Kuhnt	108
3	BGM-Toolbox zur Rückengesundheit	79	3.6.4	Methodische und pädagogische Hinweise für die Fachkraft Rückengesundheit	
3.1	Vorträge, Seminare, Workshops			Ulrich Kuhnt	114
	Ulrich Kuhnt	79	3.6.5	Weitere Verhaltensempfehlungen	
3.1.1	Das Vier-Säulen-Modell als Strukturierungshilfe	79		Ulrich Kuhnt	115
3.1.2	Vorträge	81	3.6.6	Konzeptionelle und organisatorische Aspekte	
3.1.3	Seminare	81		Ulrich Kuhnt	115
3.1.4	Workshops	84	3.6.7	Praxisbeispiel: BGF-Institut der AOK	
3.2	Gesundheitskurse im Betrieb	85		Markus Birnkammer	116
3.2.1	Einführung		3.7	Betriebssport	
	Ulrich Kuhnt	86		Ulrich Kuhnt und Markus Birnkammer	116
3.2.2	Arbeitsplatzbezogener Rückenschulungskurs		3.7.1	Organisation des Betriebssports in Deutschland	117
	Ulrich Kuhnt	86	3.7.2	Praxisbeispiel: Konzept „Firmenfitness“ am Beispiel „Hansefit“	118
3.2.3	Nordic Walking		3.8	Aktionen zur Bewegungsförderung im Betrieb	118
	Dirk Hübel	87	3.8.1	Kampagne „Mehr Gesundheit im Betrieb“	
3.2.4	Pilates			Markus Birnkammer	118
	Dirk Hübel und Peter Nürnberger	89	3.8.2	Mit dem Rad zur Arbeit	
3.2.5	Yoga			Ulrich Kuhnt	121
	Jana Rothe	89	3.9	Personal Training	
3.3	Gesundheitstage			Dirk Hübel und Matthias Haun	123
	Ulrich Kuhnt	92	3.9.1	Charakteristika des Personal Trainings	123
3.3.1	Einleitung	92	3.9.2	Praxisbeispiel: Personal Training mit einer Führungskraft	124
3.3.2	Bewegungsangebote für Betriebe	93	3.9.3	Fortbildungsmöglichkeiten zum Personal Trainer	125
3.3.3	Tests für die motorischen Fähigkeiten	96	3.10	Fortbildung von Multiplikatoren	125
3.3.4	Information und Beratung rund um die Verhältnisprävention	97	3.10.1	Einführung	125
3.4	Ergonomieberatung am Arbeitsplatz		3.10.2	Konzept Fortbildung von ErgoScouts – hochForm	
	Ulrich Kuhnt	99		Anne-Marie Glowienka	128
3.4.1	Ziele, Inhalte und Methoden der Ergonomieberatung	99	3.10.3	Fortbildung Bewegungs-Scouts – BGF-Institut	
3.4.2	Praxisbeispiele	101		Carina Hoffmann	131
3.5	Muskuloskeletale Beratung am Arbeitsplatz		3.11	Bewegungsprogramme für Auszubildende	
	Gilbert Klüppel	103		Ulrich Kuhnt	135
3.5.1	Einleitung	103	3.11.1	Einleitung	135
3.5.2	Fuß und Sprunggelenk	104	3.11.2	Methodische Empfehlungen	136
			3.11.3	Praxisbeispiele	136

3.12	Maßnahmen zur Sekundär- und Tertiärprävention Michael Hamel	137	5.3.2	Ist-Analyse der Branche bzw. des Betriebes	188
3.12.1	Das Rückenzentrum – multimodal und interdisziplinär	137	5.3.3	Strategie und Ziele	189
3.12.2	„Neue aktive Rückenschule“	138	5.3.4	Umsetzung der Maßnahme	189
3.12.3	Das „Work Hardening“ – Training für den Beruf ..	139	5.3.5	Bewertung des Projekts	189
4	Praxisleitfaden für die Fachkraft Rückengesundheit		5.4	„Fit im Forst“ – Betriebliche Gesundheitsförderung für Forstwirte	
	Dirk Hübel	141	5.4.1	Sabrina Rudolph	191
4.1	Einleitung	141	5.4.1	Berufsbild und der Arbeitssituation	191
4.2	Vorbereitung und Organisation	141	5.4.2	Ist-Analyse des Betriebes	191
4.2.1	Vom Rückenschullehrer zur Fachkraft Rückengesundheit – Anforderungsprofil	141	5.4.3	Strategie, Ziele und Zielgruppe	191
4.2.2	Organisation und Stärkenanalyse – Ressourcenklärung	144	5.4.4	Umsetzung der Maßnahme	192
4.2.3	Marketing und Einstiegsstrategien	146	5.4.5	Bewertung des Projekts	193
4.2.4	Equipment, Materialien und Medien	152	5.5	Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege in den Einrichtungen der katholischen St. Lukas Gesellschaft	
4.2.5	Kalkulation und Angebotserstellung	155		Angelika Ammann	194
4.3	Praktische Umsetzung	156	5.5.1	Rahmendaten der Einrichtungen	194
4.3.1	Betriebs-Check und Rahmenbedingungen	157	5.5.2	Arbeitsbelastungen im Pflegealltag	194
4.3.2	Planung und Durchführung geeigneter Maßnahmen	159	5.5.3	Ziele und Zielgruppe	194
4.3.3	Kommunikation, Information und Netzwerkarbeit .	167	5.5.4	Ausgangssituation und Umsetzung des Projekts ..	194
4.3.4	Evaluation, Auswertung und Ergebnissicherung ...	171	5.5.5	Eingeführte Präventionsmaßnahmen	195
5	Good Practice im Betrieb	179	5.5.6	Bewertung des Projekts	197
5.1	„Ergonomics in Motion“ in der Automobilproduktion		5.6	Empfehlungen zur Rückengesundheit in der Zahnarztpraxis	
	Franz Mätzold, Heike Streicher, Petra Wagner	179		Thomas Senghaas	197
5.1.1	Beschreibung des Berufsbilds und der Arbeitssituation	179	5.6.1	Berufsbild und Arbeitsorganisation	198
5.1.2	Ist-Analyse der Branche	179	5.6.2	Ist-Analyse der Branche	198
5.1.3	Strategie, Ziele und Zielgruppe	180	5.6.3	Umsetzung von Präventionsmaßnahmen	198
5.1.4	Umsetzung der Maßnahme	180	5.7	Schulungskonzept Rückengerechtes Arbeiten im Kita-Bereich der Stadt Hannover	
5.1.5	Bewertung des Projekts	184		Ulrich Kuhnt	200
5.2	Rückencoaching Basic in der Deutschen Bank		5.7.1	Berufsbild und Arbeitssituation	200
	Melissa Perk und Ute Manthey-Wasserfuhr	184	5.7.2	Strategie, Ziele und Zielgruppe	201
5.2.1	Ist-Analyse des Betriebes	184	5.7.3	Umsetzung der Maßnahme	201
5.2.2	Strategie und Ziele	185	5.7.4	Bewertung des Projekts	202
5.2.3	Umsetzung der Maßnahme	187	5.8	Rückenschulausbildung für Musiker/Instrumentalisten	
5.2.4	Bewertung des Projekts	187		Egbert Seidel	205
5.3	Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der PLATAL Mobilsysteme GmbH Kakerbeck		5.8.1	Berufsbild und Arbeitssituation	205
	René Bethke	188	5.8.2	Ist-Analyse der Branche	206
5.3.1	Berufsbild und Arbeitssituation	188	5.8.3	Strategie, Ziele und Zielgruppe	207
			5.8.4	Umsetzung der Maßnahmen	207
			5.8.5	Bewertung des Projekts	208
			Register		211