



UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

**Bericht des Kanzlers
für die Jahre 2006 bis 2008**



Inhalt

1. Betriebliches Gesundheitsmanagement	6
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	6
2.1. Die Entstehung der Gesunden Hochschule	7
2.2. Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule	7
2.3. Die Ziele	8
2.4. Kooperation mit der Techniker Krankenkasse	9
3. Maßnahmen und Projekte	9
3.1. Strukturelle Ansätze	10
3.1.1. Der Gesundheitspass	10
3.1.2. Gesund Führen	11
3.1.3. Rauchfreie Universität Paderborn	13
3.1.4. Fort- und Weiterbildung	13
3.2. Maßnahmen	14
3.2.1. Azubi Fit	14
3.2.2. Mobile Massage	15
3.2.3. Stressfrei durchs Studium	15
3.2.4. Studierenden Newsletter	16
3.2.5. Darmkrebs Prävention	16
3.2.6. Rückenvermessung und Fußcheck	16
3.2.7. Grippeschutzimpfungen	17
3.2.8. Raucherentwöhnungskurse	18
3.2.9. Typisierungsaktion mit der Westdeutschen Spenderzentrale	18
3.2.10. Gesundheitsworkshop des Arbeitskreises	19
3.2.11. Uni mit Herz – Herzscreening	19
3.2.12. Themenkomplex Ernährung	24
3.2.12.1. Ernährungskurs „Gesund ernährt im Unialltag“	24
3.2.12.2. Kochkurs „Kochen – aber gesund!“	26
3.2.13. Glaukom-Messung	28
3.2.14. Cholesterin- und Blutzuckermessung	28

3.3. Aktionstage	29
3.3.1. Thementage Nichtraucherschutz	29
3.3.2. Aids-Tag	29
3.3.3. Die 4. Uni Gesundheitstage	30
3.3.4. Aktionstag Suchtprävention	30
3.3.5. Mit Biss ins neue Semester	31
3.3.6. Aktionstag Frauengesundheit	32
4. Demographie	33
4.1. Ausbildung	33
4.2. Tagung	34
4.3. Umsetzung und Ausblick	35
5. Evaluatation	35
5.1. Studierendensurvey NRW	35
5.2. AnSPOrN	36
6. Öffentlichkeitsarbeit	38
6.1 Logoerstellung	39
6.2 Internet	39
7. Ausblick	40

Anhänge

Anhang 1	Nichtraucherschutz an der Universität Paderborn Dienstanweisung	42
Anhang 2	Infoblatt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement	43
Anhang 3	Gesundheitspass für Mitarbeitende 2008	44

1. Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Sicherung und Förderung der Gesundheit gehören zu den Hauptaufgaben und Herausforderungen unserer Gesellschaft. Denn Gesundheit ist der Grundstein von Leistungen und Erfolg.

Diese einfache Formel setzt sich in Gesellschaft und Wirtschaft immer weiter durch. In Zeiten von Globalisierung, Restrukturierung und demographischem Wandel rückt der Mensch zunehmend in den Mittelpunkt.

Um am Markt langfristig erfolgreich zu sein, stehen Unternehmen vor der Aufgabe, trotz komplexer Umstände die Leistungsfähigkeit, die Leistungsbereitschaft und die Arbeitsbewältigungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu erhalten und auszubauen. Als geeignetes Mittel kommt das Betriebliche Gesundheitsmanagement zum Einsatz.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.

Betriebliches Gesundheitsmanagement bedeutet außerdem, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als strategischen Faktor in das Leitbild sowie in die Strukturen und Prozesse der Organisation einzubeziehen. Es handelt sich also um eine Managementaufgabe.

Konkret sieht die betriebliche Gesundheitsförderung vor, dass etablierte Maßnahmen zum präventiven und gesundheitsförderlichen Verhalten wie etwa Schulungen, Informationsvermittlung, Ernährungs-, Nichtraucher- und Bewegungsprogramme im Unternehmen durchgeführt werden. Obwohl diese Maßnahmen auch außerhalb eines Betriebes erfolgreich durchgeführt werden können, gelten sie im Betrieb als besonders wirksam, da sich hier z.B. die betrieblichen Informationsflüsse, das kollegiale Miteinander oder die Verbindlichkeit der Durchführung günstig auswirken.

Unternehmen, die im Wettbewerb bestehen wollen, brauchen physisch und psychisch leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter kommt deshalb eine strategische Bedeutung zu.

Ziel ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden auswirken. Von Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter profitieren Unternehmen und Mitarbeiter gleichermaßen.

2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Dem Komplex Gesundheit kommt an Hochschulen eine besondere Bedeutung zu. So ist es ihre Aufgabe, Wissenschaft zu fördern, aber auch über die kognitive Seite hinaus den ganzen Menschen anzusprechen, zu motivieren und zu fördern.

Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule verfolgt das Ziel, an der Universität Paderborn gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen zu initiieren und zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht die Etablierung von Informationsangeboten zur Kompetenzsteigerung im Bereich Gesundheit, mit dem Ziel einer verstärkten Identifikation mit dem Universitätsbetrieb von Seiten der Mitarbeitenden, Auszubildenden und Studierenden.

An der Universität Paderborn ist die Gesundheitsförderung außerdem als feste Aufgabe des Arbeitsschutzes definiert. Dies umfasst schwerpunktmäßig die Vermeidung von Unter- und Überforderung sowie die Vermeidung physikalischer und chemischer Gefährdungen. Durch die Reform des Arbeitsschutzgesetzes im Jahre 1996 wurde der bis dahin geltende Verantwortungsbereich der Arbeitgeber, der Arbeits- und Umweltschutz um gesundheitsförderliche Aspekte erweitert.

Neben der klassischen Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten hat der Arbeitsschutz darüber hinaus auch die Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren zur Aufgabe.

Dieser Aufgabe wird an der Universität Paderborn bewusst dadurch begegnet, dass die Stelle der Koordinatorin des Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Bereich des Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutzes angegliedert ist.

Eine nachhaltige Etablierung von gesundheitsfördernden Strukturen setzt außerdem voraus, dass Gesundheitsförderung zur Chefsache gemacht wird. Das ist an der Universität Paderborn geschehen.

2.1. Die Entstehung der Gesunden Hochschule

Der Beginn der Gesunden Hochschule liegt in einem studentischen Projekt im Jahr 1996. Der damalige Kanzler, Herr Hintze, beschloss gemeinsam mit dem AStA die Durchführung des Projektes Gesunde Hochschule mit der Zuweisung von insgesamt 2300,- DM. Endprodukt war ein Bericht mit einem Katalog von kurz-, mittel und langfristigen Maßnahmen und persönlichen Stellungnahmen zum Projekt aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Die Reaktionen der Hochschulleitung auf den vorgelegten Endbericht waren sehr positiv. Die Einrichtung eines Arbeitskreises Gesundheit, der die Beseitigung der ausgemachten Informationsdefizite bei den Angestellten sowie die Einführung betrieblicher Gesundheitsförderung in die Universität zur Aufgabe haben sollte wurde beschlossen.

Am 18.10.1999 wurde der Arbeitskreis Gesunde Hochschule gegründet.

Die Fortführung des Projektes wurde unter wissenschaftlicher Begleitung an das Sportmedizinische Institut - und hier bei Prof. Dr. Liesen - in der Universität angebunden. Die Leitung übernahm Herr Carsten Büthe.

Im Jahr 2005 übernahm Frau Sandra Bischof die Leitung des Arbeitskreises. Auf Wunsch des Kanzlers, Herrn Jürgen Plato wurde das Projekt Gesunde Hochschule mit Beginn des Kooperationsprojektes mit der Techniker Krankenkasse 2006 aus dem wissenschaftlichen Bereich in die Verwaltung geholt und hier an den Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz angegliedert.

2.2. Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule

Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule versteht sich als Steuergremium, das sich aus 17 zentralen Einrichtungen und Bereichen der Universität zusammensetzt. Die folgende Liste gibt einen Überblick über die Bereiche sowie die Personen.

- Leitung des Arbeitskreises – Frau Bischof
- Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz – Frau Riedel, Herr Hohrath
- Nichtwissenschaftlicher Personalrat – Herr Hellmich
- Wissenschaftlicher Personalrat – Herr Stenner
- Personaldezernat – Herr Dr. Winsel, Frau Leutnant

- Fort- und Weiterbildungsbeauftragte – Herr Niemeier
- Hochschulsport Paderborn – Herr Thiele
- Gleichstellungsbeauftragte – Frau Pilgrim
- Suchtbeauftragte
- Vertretung der Schwerbehinderten – Herr Jonk
- Ausbildungsvertreterin – Frau Denecke
- Jugend- und Auszubildendenvertretung – Frau Langen
- Asta
- Betriebsärztlicher Dienst – Herr Dr. Stroband, Herr Dr. Wilcke
- Zentrale Studienberatung – Frau Sawall
- PLAZ – Frau Brinkmann
- Studentenwerk Paderborn – Frau Ettingshausen
- Techniker Krankenkasse – Herr Blome, Herr Schröer

Diese Zusammensetzung des Arbeitskreises unterstützt im Rahmen eines kompetenten Teams vor allem die nachhaltige Etablierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in allen Bereichen der Universität.

In diesem Zusammenhang muss auf die gute Vernetzung im Arbeitskreis hingewiesen werden, die sich in einer regen und aktiven Mitarbeit äußert.

2.3. Die Ziele

Gesundheitsförderung gehört laut dem Kanzler Herrn Jürgen Plato für die Universität zu einer modernen Unternehmensstrategie. In Zeiten ständiger Arbeitsverdichtung und steigender Leistungsanforderungen bedarf es einer gezielten Förderung von Potenzialen sowie einer Verringerung von Belastungen.

Die Leitprinzipien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements umfassen die Integration und die Partizipation. Es integriert die betrieblichen Aktivitäten zum Schutz des Menschen bei der Arbeit und zur gesundheitsförderlichen Gestaltung von Arbeitsinhalten, Arbeitsbedingungen und Arbeitsorganisation sowie die personenbezogenen Maßnahmen zur besseren Bewältigung des Arbeitsalltags. Es gibt Orientierung für ein Verhalten der Beschäftigten, vor allem der Führungskräfte, das Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Erfolgreich kann es nur sein, wenn alle Beschäftigtengruppen aktiv beteiligt werden.

Die folgende Auflistung soll einen tabellarischen Überblick über die Ziele der Gesunden Hochschule geben.

- Den Gesundheitszustand der Beschäftigten verbessern.
- Die Arbeitsplatzqualität erhöhen.
- Gesundheitsorientiertes Führungsverhalten fördern.
- Gesundheit als zentrales Unternehmensziel in Managementabläufe und Unternehmenskultur integrieren.
- Gesundheitspotentiale im Unternehmen nachhaltig aufbauen.
- Bisher unverbundene Aktivitäten zur Gesundheitsförderung systematisieren und vernetzen.
- Mitarbeitende als „Experten der eigenen Situation“ an der Analyse und Maßnahmenentwicklung beteiligen.
- Stärken und Erfolge des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für ein positives Unternehmensimage nutzen.

2.4. Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Mit Beginn des Jahres 2006 startete ein Kooperationsprojekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement zwischen der Universität Paderborn und der Techniker Krankenkassen. Die finanzielle Unterstützung dient gesundheitsbezogenen, präventiven Angeboten im Rahmen einer universitären Gesundheitsförderung. Im Rahmen des Projektes werden Maßnahmen angeboten, die zum Teil übergreifend, aber auch zielgruppenspezifisch auf die Bedürfnisse von Mitarbeitenden, Auszubildenden und Studierenden zugeschnitten sind.

Die Rahmenvereinbarung zum Kooperationsprojekt wurde am 29.12.2005 geschlossen. Die Laufzeit wurde zunächst auf den Zeitraum von zwei Jahren festgelegt; Start: 01.01.2006, Ende: 31.12.2007.

Die Finanzierung des Projektes setzte sich aus Mitteln der Hochschule sowie der Techniker Krankenkasse zusammen. Darüber hinaus richtete die Universität über den Zeitraum von drei Jahren eine ½ Stelle für die Projektleitung ein. Die Projektleitung wurde durchgeführt von der Diplom-Sportwissenschaftlerin Sandra Bischof. Sie leitet den Arbeitskreis Gesunde Hochschule, der die inhaltliche Arbeit des Projektes plant, steuert und koordiniert.

Am 23.02.2006 fand eine offizielle Auftaktveranstaltung mit geladenen Gästen aus Universität und Öffentlichkeit statt.

Da die Kooperation zwischen der Universität Paderborn und der Techniker Krankenkasse seit 2006 sehr erfolgreich verlaufen ist, wurde das Projekt unter der Zustimmung aller Beteiligten um ein Jahr bis Ende 2008 verlängert.

Mit einer Abschlussveranstaltung am 24.11.2008 wurde die konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit dokumentiert und gewürdigt. Gemeinsam blickten alle Akteure des Projektes auf die Entwicklung, die Aktionen und Maßnahmen zurück.

Um zu unterstreichen, dass es weitergeht mit der Gesundheitsförderung an der Universität wurde am Nachmittag „MOVING – ab jetzt gesund!“ für alle Mitarbeitenden und Studierenden angeboten. Der dreimalige Daviscup-Sieger Charly Steeb und der Diplom-Mentaltrainer Markus Hornig führten dieses Motivationsprogramm zur gesunden Lebensführung durch. MOVING zeigt, wie man seine guten Vorsätze nachhaltig in den Alltag integriert und seinen inneren Schweinehund an die Leine legen kann.

Auch im Jahr 2009 wird sich der Arbeitskreis Gesunde Hochschule um die Gesundheit am Arbeitsplatz kümmern. Dabei ist auch über das damit abgeschlossenen Projekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement eine Kooperation mit Techniker Krankenkasse geplant und von allen Seiten gewünscht.

3. Maßnahmen und Projekte

Im Rahmen des Projektes zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit der Techniker Krankenkasse wurden zahlreiche Maßnahmen und Aktionen an der Universität Paderborn durchgeführt. Im Folgenden soll unterschieden werden zwischen strukturellen Ansätzen, Maßnahmen und Angeboten sowie Aktionstagen.

3.1. Strukturelle Ansätze

3.1.1. Der Gesundheitspass

Die Hochschule bot ihren Mitarbeitenden für das Jahr 2008 einen Gesundheitspass an, mit dem Ziel der aktiven Teilnahme an Gesundheitsangeboten. Der Gesundheitspass enthält Angebote von der Mobilen Massage am Arbeitsplatz über Rauherentwöhnungskurse bis hin zur Ernährungsberatung. Auch Gesundheitskurse des internen Fort- und Weiterbildungsprogramms und alle Angebote des Hochschulsports können sich Mitarbeitende abstempeln lassen. Eine aktive Teilnahme wurde zum Jahresende mit attraktiven Prämien, vor allem aber mit einem erhöhten Gesundheitsniveau und -bewusstsein belohnt.

Positiv wahrgenommen wurde unter anderem, dass die Mitarbeitenden durch die Auflistung von 18 fest eingeplanten Angeboten auf dem Gesundheitspass einen Überblick erhalten, was in dem jeweiligen Jahr im Rahmen der Gesundheitsförderung angeboten wird.

Einen Abdruck des Gesundheitspasses finden Sie im Anhang 3.

Insgesamt wurden 93 Pässe eingereicht.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Anzahl an wahrgenommenen Angeboten.

Anzahl Angebote	Anzahl Teilnehmer
1	2
2	5
3	8
4	13
5	8
6	13
7	8
8	4
9	11
10	14
11	5
12	1
13	0
14	0
15	0
16	1

Die Tabelle zeigt, dass 61 Personen weniger als neun Angebote und dass 32 Personen neun oder mehr Angebote wahrgenommen haben. Diese 32 Personen waren damit prämienberechtigt. Die folgende Tabelle zeigt, wie sich die Auswahl der Prämien verteilt.

Prämie	Anzahl Auswahl
Präventionskurs HSP	4
Fitnesscheck im GTZ	2
Wochengutschein Mensa	25
Partner Squash-Gutschein	1

Die gewählten Prämien wurden nach Auswertung der Pässe in Form von Gutscheinen an die Personen versandt.

Für jeden eingereichten Gesundheitspass wurde bei Abgabe ein Igel-Massageball ausgegeben. Darüber hinaus bekamen die 30 Teilnehmer, die an den meisten Angeboten teilgenommen haben, ein 3-monatiges Abo für das Gesundheits-Trainingszentrum.

Die ersten Rückläufe, sprich Anmeldungen im Hochschulsport auf der Basis dieser Gutscheine zeigen, dass die Intention des Gesundheitpasses, die Mitarbeitenden zu mehr Bewegung und damit gesundem Verhalten am Arbeitsplatz zu motivieren, aufgegangen ist.

Es bleibt anzumerken, dass die Zahlen nicht auf die tatsächliche Anzahl der teilnehmenden Personen an den jeweiligen Aktionen schließen lassen, da nicht alle Mitarbeitenden den Gesundheitspass genutzt bzw. eingereicht haben.

Aufgrund der gelungenen Einführung des Gesundheitpasses und vieler Nachfragen und Anregungen der Mitarbeitenden wird es den Gesundheitspass auch für das Jahr 2009 geben.

3.1.2. Gesund Führen

Führung gewinnt vor dem Hintergrund eines immer schneller voranschreitenden Wandels in einem zunehmend komplexeren und wettbewerbsgeprägten Umfeldes weiter an Bedeutung. Eine gut funktionierende und effektive Führung ist ein wesentlicher Faktor für erfolgreiches Arbeiten. Die Ansprüche an Führungskräfte sind dementsprechend hoch.

Das Angebot „Gesund Führen“ stellt Themen wie Führungsverhalten,

Betriebsklima, Arbeitszufriedenheit und natürlich die Gesundheit der Führungskraft selber, aber auch der Mitarbeitenden in den Mittelpunkt.

Die erste Führungskräfte-Fortbildung fand Ende Februar 2008 im Hotel Waldkrug in Delbrück statt. Wie das gesamte Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement ist sie auf oberster Führungsebene aufgehängt.



Als zweiter Schritt stand die Durchführung von „Gesund Führen“ auf der Sachgebietsleiter-Ebene im Oktober 2008 an. Da das Seminar die gleiche inhaltliche Ausrichtung wie das der obersten Führungsebene fand, sollen Inhalte und Ergebnisse nun im Ganzen vorgestellt werden.

Der ehemalige Tennisprofi Carl-Uwe Steeb und der Motivationstrainer Markus Hornig führten im Rahmen gesunder Führung ihr Programm „Moving – ab jetzt gesund durch“. Dabei decken die Bereiche Problemerkennung, Bewusstseinsentwicklung, Eigenverantwortung, Prävention, konkrete Maßnahmen und vor allem Motivation wesentliche Bereiche eines ganzheitlichen Konzepts zum Thema „Gesund Führen“ ab.

Die zentrale Botschaft des Seminars war es, dass regelmäßiger Sport nicht nur körperlich fit macht, sondern gleichsam Voraussetzung für emotionales Gleichgewicht und höhere geistige Leistungsfähigkeit ist - und somit das Betriebsklima am Arbeitsplatz maßgeblich verbessert.

Daneben hatte der Baustein Stress eine entsprechende Gewichtung. Dabei wurde speziell der Faktor Stress, der im Rahmen von Führung und zwischenmenschlicher Kommunikation am Arbeitsplatz entsteht, thematisiert. Es wurden Möglichkeiten zur Stress-Prävention und zum optimalen Umgang mit Stresssituationen vorgestellt.

Der Baustein „Mentales Training“ lieferte ferner einen Überblick, welche Schalter man im Kopf zu betätigen hat, nicht nur, damit man seine Gesund-Vorsätze in die Tat umsetzt, sondern gleichsam wie man allgemein Ziele erreicht, sein Leistungspotenzial optimal nutzt und Siegermentalität entwickelt.

Begleitet wurde das Seminar auch von Frau Dr. phil. Birgit Sievers-Böckel. Sie ist Diplom Psychologin und führte mit allen Teilnehmern des Seminars ein so genanntes Biofeedback durch. Dabei wurde das Thema Stressmanagement und Gesundheitsförderung in Form von Einzelgesprächen aufgegriffen. Bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen wurden mit dem iSense Biofeedbackmessungen bestimmter körpereigener Reaktionen, die Indikatoren für sympathische bzw. parasympathische Erregung darstellen (Temperatur und Hautleitwert), durchgeführt. Die Messung dieser Parameter im Zusammenhang mit dem Stresstest gibt Anhaltspunkte für den jeweiligen aktuellen Umgang mit Stressreizen sowie das individuelle Stressprofil.

Die zentrale Frage lautete entsprechend: „Wie gehen wir mit Stress um und in welcher Stärke reagiert der Körper mit?“

Die Auswertung der Messung erfolgte im Gespräch mit der Diplom Psychologin. Hier wurden den objektiven Messungen die subjektiven Einschätzungen gegenüber gestellt. Bezogen auf das eigene Stresserleben und den Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen (reale Stressoren) benannten die Teilnehmer die von ihnen wahrgenommenen Übereinstimmungen und hatten Gelegenheit ihre persönliche Work-Life-Balance zu reflektieren.

Die Biofeedback-Ergebnisse erbrachten erstens eine Bestätigung für gelungenes Stressbewältigungsverhalten. Die Teilnehmer formulierten aber zweitens auch Entwicklungsrichtungen aufgrund unzureichendem Stressbewältigungsverhaltens und Entwicklungsbedarf. In der Auswertung konnte somit bereits bestehendes Stressmanagement bestätigt sowie erste Impulse für ein verbessertes Stressmanagement gegeben werden.

Insgesamt fand die Durchführung des Seminars „Gesund Führen“ ein durchweg sehr positives Echo bei allen Teilnehmenden, das im Wunsch der Wiederholung eines solchen Angebotes mündete.

3.1.3. Rauchfreie Universität Paderborn

Strukturelle Veränderungen wurden im Rahmen des Nichtraucherschutzes und der Umsetzung einer Rauchfreien Hochschule ab Oktober 2006 erreicht.

Seit August 2004 existierte an der Universität Paderborn eine Dienstanweisung, die die Nichtraucherregelung festlegte. Danach war das Rauchen in allen öffentlichen Bereichen verboten. In Büros war das Rauchen nur erlaubt, wenn kein Nichtraucher mit im Büro saß. Außerdem existierten Raucherzonen in festgelegten Kernbereichen. Im März beschloss der Arbeitskreis Gesunde Hochschule sich aufgrund von Beschwerden von Seiten der Mitarbeitenden mit der Ausweitung des Nichtraucherschutzes auseinander zu setzen. Zu diesem Zweck wurde ein Arbeitskreis Nichtraucherschutz gegründet, der sich wie folgt zusammensetzt:

- Rektor und Kanzler vertreten von der Dezernentin für Gebäudemanagement, Betriebstechnik, Arbeits- und Umweltschutz
- Wissenschaftlicher und nichtwissenschaftlicher Personalrat
- Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz
- Betriebsärzte
- Asta
- Studentenwerk

In den Besprechungen wurde schnell klar, dass ein Schutz der Nichtraucher an der Hochschule aufgrund der heterogenen Personenzusammensetzung (Verwaltung, wissenschaftlicher Bereich, Studierende, Besucherverkehr) nur durch ein komplettes Rauchverbot gewährleistet werden kann. Nach nur zwei Treffen beschloss der Arbeitskreis Nichtraucherschutz daher, für eine komplett rauchfreie Universität einzutreten. Zu diesem Zwecke kam es im weiteren Verlauf zu einer Überarbeitung der Dienstanweisung vom August 2004. Die Universitätsleitung und Personalvertretung unterstützte den Antrag.

Die neue Auflage sieht nunmehr ein komplettes Rauchverbot in der gesamten Universität vor (Anhang 1). Für die Seite der Studierenden wird die Regelung im Rahmen der Hausordnung festgelegt.

Die Umsetzung und Einführung des Nichtraucherschutzes und der neuen Dienstordnung wurde begleitet durch einen Thementag sowie einen Raucherentwöhnungskurs. Näheres zu den Aktionstagen und den Kursen ist den Kapiteln 3.3.1. sowie 3.2.8. zu entnehmen.

3.1.4 Fort- und Weiterbildung

Im Vergleich zu anderen Unis in Deutschland ist das Programm mit Blick auf gesundheitliche Themen gut aufgestellt. Gesundheitsbezogene Angebote können durch die neue Strukturierung zielgruppenspezifisch und bedarfsorientiert angeboten werden. Das Programm bietet die Möglichkeit, alle Mitarbeitenden zu erreichen und präventive Angebote fest zu etablieren. Im Rahmen einer verstärkten Vernetzung konnte auch eine Kooperation mit dem Hochschulsport umgesetzt werden. So können theoriebezogene Angebote im Fort- und Weiterbildungsprogramm praktisch erweitert werden und/oder als Schnupperkurse dienen.

Für das Fort- und Weiterbildungsprogramm 2007/2008 hat im Gegensatz zum Vorjahr ein Ausbau von drei auf acht Kurse stattgefunden. Die folgende Liste gibt einen Überblick über das aktuelle Angebot:

- Gesundheitszirkel – Gesundheitswerkstatt
- Ausgleichsgymnastik für Personen mit Bildschirmarbeit
- Sitzdynamik – Ergonomisches Büro
- Kein Augenstress am Bildschirm
- Ernährungsseminar für Kopfarbeiter
- Essstörungen - Informationsveranstaltung
- Rauchfrei im Kopf
- Suchtprobleme am Arbeitsplatz - Sucht hat viele Gesichter

Um diese Entwicklung auch weiterhin gewährleisten zu können, ist Frau Bischof Mitglied der Fort- und Weiterbildungskommission geworden. Eine konstruktive Zusammenarbeit mit Herrn Niemeier zeigt sich auch in der Umsetzung des Teilprojektes „Gesund Führen“ (Kapitel 3.1.2.).

3.2. Maßnahmen

Das folgende Kapitel fasst die breite Palette an Maßnahmen, die von 2006 bis 2008 an der Universität angeboten wurden, zusammen.

3.2.1. Azubi-Fit

Das Programm Azubi-Fit bietet die Möglichkeit, das Gesundheitsverhalten vor allem am Arbeitsplatz zu reflektieren und so die Kompetenz in Sachen Gesundheit zu steigern. Es wird koordiniert von Frau Dunja Denecke als Ausbildungskoordinatorin.

Azubi-Fit findet an jeweils zwei Tagen im ersten und zweiten Lehrjahr statt.

Das Programm wird durchgeführt durch das IFG (Institut für Gesundheit und Management) in Bielefeld.



Die folgenden Module sind Teil des Programms Azubi-Fit:

- Arbeit und Gesundheit - Verhalten am Arbeitsplatz
- wirbelsäulengerechtes Verhalten und Ausgleich monotoner Belastungen am Arbeitsplatz
- Ernährung
- Suchtprävention
- Konfliktmanagement und Kommunikation
- Stressbewältigung
- Gesund lernen und Umgang mit Prüfungsangst
- Lern- und Arbeitsmotivation
- Lern- und Arbeitsstrategien
- Herz-Kreislauf-System

- Muskel-Skelett-System

Als integraler Ergänzungsbaustein sieht „Azubi-Fit“ vor, die Ausbilder als wirksame Multiplikatoren zu gewinnen. Schließlich sind sie es, die am unmittelbarsten auf die Azubis im Setting „Universität als Ausbildungsort“ einwirken und so ein gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz unterstützen können.

Eine Evaluation des Programms wurde in Form von Auswertungen der einzelnen Kursteile der jeweiligen Lehrjahre vom ifg durchgeführt.

Dies führt dazu, dass eine sehr detaillierte Auswertung vorliegt, die sich jedoch spezifisch auf die einzelnen Gruppen bezieht und darüber hinaus auch einige Lerninhalte abprüft. Eine genaue Darstellung dieser Daten würde den Rahmen dieses Berichtes überschreiten. Interessierte können die detaillierten Ergebnisse gerne bei Frau Bischof oder Frau Denecke einsehen.

Zusammenfassend lässt sich jedoch sagen, dass Azubi-Fit zu einem erhöhten Gesundheitsbewusstsein der Auszubildenden beigetragen hat.

Über 70 % der Befragten bewerteten das Angebot Azubi-Fit mit sehr gut bis gut, die Trainer selbst wurden zu 100 % mit sehr gut und gut bewertet.

Als besonders interessante Themen wurden die Bereiche Suchtgefahr/Abhängigkeit, Stress- und Konfliktbewältigung sowie Ernährung genannt. Diese Ergebnisse finden sich in der Planung der weiteren Azubi-Fit Kurse wieder.

Azubi-Fit ist in das Fort- und Weiterbildungsprogramm der Universität verankert, so dass eine Nachhaltigkeit und feste Implementierung gewährleistet werden kann.

3.2.2. Mobile Massage am Arbeitsplatz

Die Mobile Massage am Arbeitsplatz wird von qualifizierten Physiotherapeuten und Masseuren der Praxis Reha-Fit in Paderborn in Räumlichkeiten der Universität seit Oktober 2006 durchgeführt.

In Zeiten von latenter Raumknappheit ist es als besonders positiv zu bewerten, dass auf Wunsch der Hochschulleitung ein eigener Raum für die Mobile Massage zur Verfügung gestellt wird.

Monatlich nehmen ca. 200 bis 250 Mitarbeitenden das Angebot wahr.

Finanziell wird das Angebot anteilmäßig von der Universität (dem BGM-Projekt) und dem Mitarbeitenden getragen. Zukünftig soll die Zufinanzierung in kleinen Schritten wegfallen, so dass das Angebot letztlich ausschließlich von den Nutzern bezahlt wird. Ein deutlicher Rückgang der Nutzerzahlen wird dadurch nicht befürchtet, da das Angebot auch weiterhin während der Arbeitszeit und direkt am Arbeitsplatz wahrgenommen werden kann.

3.2.3. Stressfrei durchs Studium

Es handelt sich hierbei um ein Kooperationsprojekt zwischen dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule, der Zentralen Studienberatung, dem Lehrstuhl der Psychologie, dem Hochschulsport, dem Asta und der Techniker Krankenkasse. Dieses Angebot für Studierende hat die Reduzierung von Prüfungsangst und -stress zum Ziel. Inhalte sind eine Kombination von Lern- und Arbeitstechniken, Bewegung und Entspannung. Konkret werden im Bewegungs- und Entspannungsteil zwei Methoden praktiziert, die für die Stressbewältigung sehr förderlich sind: Autogenes Training und

Nordic Walking. Diese Kursteile werden von Übungsleitern des Hochschulsports durchgeführt.

„Stressfrei durchs Studium“ ist ein wissenschaftlich fundiertes Angebot mit hohen qualitativen Standards, das im Rahmen des Gesundheitsstrukturgesetzes über Krankenkassen finanziell unterstützt werden kann. Qualität bedeutet dabei auch, dass qualifizierte Betreuer und Kursleiter aus der Zentralen Studienberatung und dem Hochschulsport die Angebote durchführen.

Obwohl das Programm über drei Semester angeboten wurde, kam nur ein Kurs tatsächlich zu Stande. Dies kann auf die Verdichtung der Studienbelastungen zurückgeführt werden. Da die Relevanz des Themas z.B. durch das Studierendensurvey (siehe Kapitel 5.1.) oder auch Einzelgespräche deutlich wird, soll das Angebot derartiger Kurse nicht aus den Augen verloren werden. Die zentrale Aufgabe wird es sein, die Studierenden für den Nutzen des Programms zu sensibilisieren (z.B. „mehr Erfolg im Studium durch weniger Stress“). Die Durchführung weiterer Maßnahmen und auch strukturelle Herangehensweisen sind für das kommende Jahr 2009 geplant.

3.2.4. Studierenden-Newsletter

Die Befragung von Studierenden, die im Rahmen des Projektes zur Gesundheitsförderung an der Universität Paderborn 2004/2005 durchgeführt wurde, deckte ein deutliches Informationsdefizit auf. Um diesem zu begegnen, erstellt eine Hilfskraft seit 2005 einen Newsletter für die Studierenden des Departments Sport und Gesundheit. Der Newsletter erscheint während des Semesters wöchentlich, in den Semesterferien alle drei Wochen. Er enthält Informationen über Vorlesungen, Sprechstunden und studiengangsspezifische Informationen, aber auch über gesundheitliches Verhalten im Setting Hochschule. Im Laufe der Zeit ist die Anzahl der Benutzer kontinuierlich gestiegen. Dies macht deutlich, dass über eine Ausweitung des Newsletters auf weitere Departments nachgedacht werden sollte.

3.2.5. Darmkrebs-Prävention

Das Angebot richtete sich primär an Mitarbeitende ab dem 40. Lebensjahr. Die Aktion wurde am 23. und 30. März 2006, am 22. und 29. März 2007 sowie am 06. und 13. März 2008 durchgeführt

Im Jahr 2006 wurden 140 Tests, im Jahr 2007 230 Tests und im Jahr 2008 165 Tests ausgegeben.

Die Tests der Firma Schebo-Med konnten bei den Betriebsärzten abgeholt werden. So konnte eine gute Erreichbarkeit, die Möglichkeit der Abklärung von Fragen an die Betriebsärzte, die Ausgabe von Informationsmaterialien und vor allem die Schweigepflicht gewährleistet werden. Der Test konnte dann zu Hause durchgeführt und direkt an das Labor der Herstellerfirma gesendet werden. Nur der Tester erhielt das Testergebnis zurückgesendet. Somit wurde eine hohe Anonymität gewährleistet.

3.2.6. Rückenvermessung und Fußcheck

Wer täglich am Computer arbeitet, ist besonders anfällig für Erkrankungen des Skelett-Systems. Durch gezielte Prävention können die Schäden jedoch verhindert werden. Um die Auswirkungen des übermäßigen Sitzens auf die Wirbelsäule zu

prüfen, wurde im Juli 2006 das Programm „Rückhalt für Deutschland“, das von der Techniker Krankenkasse, dem Deutschen Olympischen Sportbund, und der Deutschen Sportjugend initiiert wurde, an der Universität durchgeführt. Bestandteil war ein Rückencheck sowie eine Fußvermessung.

Die Teilnahme stand allen Mitarbeitenden und Studierenden offen und wurde im Foyerbereich der Universität durchgeführt

Im Rahmen der Rückendiagnose wurde der Rücken mit einem drahtlosen Rücken-scanner vermessen. Das Gesamtergebnis gliedert sich in die drei Einzelbereiche Wirbelsäulen-Haltung, Wirbelsäulen-Beweglichkeit und Wirbelsäulen-Haltungskompetenz. Jeder Teilnehmer erhielt abschließend einen Rückenpass, in dem die ermittelten Werte eingetragen wurden.

Die Fußvermessung ermittelt nicht nur die genaue Fußgröße, sondern auch die Stellung von Innen- und Außenfuß. Daraus lässt sich unter anderem ableiten, wo der Fuß besonders belastet wird und worauf beim Schuhkauf geachtet werden sollte.

Nachdem diese Aktion auf ein großes Interesse gestoßen war, wurde im März 2007 allen Mitarbeitenden der Hochschule erneut die Möglichkeit einer kostenlosen Rücken- und Fußvermessung gegeben. Die Vermessungen wurden dieses Mal im Senatssitzungssaal und mit einer Terminvergabe im Vorfeld durchgeführt. Im Gegensatz zur Durchführung im Foyer konnte so eine strukturierte Organisation mit weniger Wartezeiten sowie eine ruhigere und private Atmosphäre gewährleistet werden.

Insgesamt wurden 584 Vermessungen durchgeführt, davon 298 Fuß-Checks und 286 Rücken-Checks. Alarmierende Ergebnisse gab es hierbei erfreulicherweise nicht.

Im Rahmen der Gesundheitsprävention wurden im Anschluss an die Vermessungen Präventionskurse in Kooperation mit dem Hochschulsport, der Fort- und Weiterbildung sowie dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule angeboten, so dass direkt auf einen Bedarf der Mitarbeitenden reagiert werden konnte. Angeboten wurden nach der Arbeitszeit Tai Chi, Fitnesstraining im Gesundheitstrainings-Zentrum (GTZ) und Yoga sowie eine Rückenschule. Der Schwerpunkt lag hier auf präventiven Bewegungsaspekten, denn vor allem regelmäßige Bewegung kann schlimme Folgen im Vorfeld verhindern.

Auch im Jahr 2008 bestand die Möglichkeit, eine Rücken- und Fußvermessung an der Universität durchführen zu lassen. Diese Aktion war in die Herzwoche integriert; Näheres hierzu finden sich unter Kapitel 3.2.11.

3.2.7. GrippeSchutzimpfung

Ziel der regelmäßig an der Universität stattfindenden Impftage ist die Vorbeugung von Ausfalltagen durch Grippeerkrankungen.

An der Universität Paderborn wurden am 19. und 20. Oktober 2006 90 Mitarbeitende gegen die so genannten Influenzaviren aktiv. Am 18. und 19. Oktober 2007 waren es 166 Mitarbeitende und am 13., 20. und 27. Oktober 2008 waren es 235 Personen.

Die steigenden Zahlen lassen deutlich auf ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein und -verhalten der Mitarbeitenden schließen.



Außerdem zeigen die Zahlen, dass sicherlich auch der Bekanntheitsgrad und die Akzeptanz von Gesundheitsangeboten gestiegen sind.

3.2.8. Raucherentwöhnungskurse

Im Rahmen der Rauchfreien Hochschule steht das Angebot von Raucherentwöhnungskursen natürlich im Mittelpunkt.

Der Kurs „Rauchfrei im Kopf“ wird durchgeführt von der WAREG aus Berlin. Er ist für aufhörentschlossene Raucher gedacht, die sich dauerhaft von der Zigarette lösen wollen. An drei festen Terminen werden die Teilnehmer auf das Aufhören vorbereitet, werden die Hintergründe des Rauchverhaltens transparent und damit unattraktiv gemacht und wird sehr viel Rückfallprophylaxe betrieben. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt – im Gegensatz zu den gängigen Angeboten – zusätzlich zur Aufhörbegleitung auf der Verhinderung des Wieder-Anfangs des Rauchens. Die Teilnehmer lernen alternative Handlungen zum Rauchen, und auch die Gewichtsproblematik wird ausführlich behandelt.

Der erste Kurs fand im Oktober 2006 mit acht Teilnehmern statt, der zweite Kurs fand im Oktober 2007 mit ebenfalls acht Teilnehmern statt. Die Rückmeldungen durch die Kurs-Referenten der WAREG sowie die Teilnehmenden fielen sehr positiv aus.

Der Kurses 2008 konnte dann leider nicht durchgeführt werden. Trotz der Relevanz des Themas und eines durchgeföhrten Aktionstages zeigte sich die Rekrutierung von aufhörfreudigen Rauchern als sehr schwierig.

Dennoch ist es vorgesehen, einen entsprechenden Kurs auch im Jahr 2009 wieder anzubieten.

3.2.9. Typisierungsaktion mit der Westdeutschen Spenderzentrale

Am 5. und 6. Februar 2007 ließen sich 514 Personen typisieren. Dabei wurde eine geringe Menge Blut entnommen, dieses wurde dann im Labor nach bestimmten Gewebemerkmalen untersucht.

Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule plant, künftig alle vier Jahre eine Typisierung an der Universität anzubieten, um so die Chance für Erkrankte zu erhöhen, passende Spender zu finden.

Ein Dank wurde ausgesprochen an all jene, die bei der Vorbereitung und Durchführung der Aktion aktiv beteiligt waren, die Betriebsärzte der v. Bodenschwinghschen Anstalten Bethel, Helfer aus dem Brüderkrankenhaus Paderborn und aus der Sportmedizin der Universität, der AStA und die Mitarbeitenden des Sachgebietes Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz. Ferner wurde die Typisierungsaktion mit Geldspenden unterstützt. Dazu zählen die Techniker Krankenkasse und AOK, die Firma dSpace GmbH und der Arbeitskreis Gesunde Hochschule der Universität Paderborn sowie ein Vielzahl Kleinspender.



3.2.10. Gesundheits-Workshop des Arbeitskreises

Am 09. August 2007 fand ein Gesundheitsworkshop statt, der neben einer Zwischenbilanz auch der weiteren Planung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn diente.

Moderiert wurde der Workshop von Herrn Klingenberg, der Supervisor im Bereich Mitarbeiterführung und Gesundheitsförderung ist.

Die lebhafte Diskussion zeigte, dass sich die betriebliche Gesundheitsförderung als Motor eines permanenten Prozesses verstehen sollte. Unter anderem bedeutet das, dass die Angebote

- sowohl bedarfs- bzw. zielgruppenspezifisch ausgerichtet sein müssen (individuelle Ebene),
- ebenso aber auch, dass konzeptionell-strategische Ziele (wie werden und bleiben wir „gesunde“ Hochschule) beachten werden müssen (institutionelle Ebene).

Ergebnis des Workshops war unter anderem, dass die Hochschule gut daran tut, das Betriebliche Gesundheitsmanagement möglichst breit in der Organisation zu verankern bzw. zu vernetzen, da sich sowohl die Menschen wie auch die Ziele und Anforderungen ständig verändern und weiter entwickeln. Hier soll der bisher eingeschlagene Weg fortgesetzt werden. Als Beispiele können angeführt werden:

- die Stelle der Koordinatorin (Frau Bischof) fest etablieren (Verbindlichkeit nach innen und außen, Kontinuität sicherstellen)
- den Arbeitskreis weiter hochkarätig besetzen und arbeitsfähig halten (Verteilung von Verantwortung und Arbeit); dadurch:
- das Thema „Gesundheit“ und artverwandte Themen so weit wie möglich etablieren und vernetzen (z.B. im Bereich Führung, Öffentlichkeitsarbeit, Image, etc.)
- die Kooperationen mit internen und externen Partner weiter praktizieren und ausbauen (z.B. Techniker Krankenkasse)
- die Angebote attraktiv und benutzernah halten



Der Workshop wurde mit einer Auswertungsrounde beendet. In den (durchweg positiven) Rückmeldungen kam unter anderem zum Ausdruck, dass eine solche Arbeitweise nicht nur eine gute Möglichkeit ist, in angemessenen Abständen Bilanz zu ziehen und Neues zu planen, sondern auch der Zusammenarbeit der Mitglieder sehr förderlich ist.

3.2.11. Uni mit Herz - Herzscreening

Vom 05. bis zum 08. Mai 2008 fand unter dem Motto „Uni mit Herz“ die erste Herzwoche an der Universität statt. In Kooperation mit dem Zentrum für Sport und gesunde Lebensführung (ZSG) hatten alle Mitarbeitenden der Hochschule die Möglichkeit, ein Herzscreening durchzuführen. Das Screening informiert über die Herzgesundheit

sowie den persönlichen Stress- und Fitnesslevel. Es handle sich dabei nicht um eine fachärztliche Diagnostik, vielmehr werden erste Hinweise auf möglicherweise bedenkliche Abweichungen aufgrund einer entstehenden Herzkrankung aufgezeigt.

Im Rahmen der Herzwoche hielt Dr. med. Klaus-Peter Mellwig einen Vortrag zum Thema „Sport mit Herz und Verstand“. Als Leiter der sportkardiologischen Abteilung des Herz- und Diabeteszentrums NRW in Bad Oeynhausen und in seiner Funktion als Teamarzt der Deutschen Handball-Nationalmannschaft ist er ausgewiesener Experte. Herr Mellwig wies darauf hin, wie wichtig es ist, dass sich Leistungs-, aber auch Breitensportler einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen, um mögliche Herzkrankungen schon im Vorfeld aufzudecken.

Für die Mitarbeitenden bestand die Möglichkeit, sich für das Herzscreening einen Termin geben zu lassen. Die Messungen fanden dann in einem extra angemieteten Raum statt. So konnte die Ruhe für die Untersuchung und auch die Intimsphäre des Einzelnen garantiert werden.

Im Folgenden sollen einige Ergebnisse des Herzscreenings vorgestellt werden.



Insgesamt wurden 181 Mitarbeiter mit dem CardioScan Messgerät untersucht. An der Messung nahmen 102 weibliche und 79 männliche Mitarbeiter teil.

Die Messungen ergaben in der Übersicht folgende durchschnittliche Ergebnisse:

Durchschnitt	Alter	Gewicht	Größe	Punkte	Stresswert	HF	Fitlevel	BMI
Ø Uni Pa- derborn	46	74	1,72	4,3	24	72	5	25
Ø Mann	47	81,5	1,78	4,3	26	68	5	25
Ø Frau	45	68,2	1,68	4,3	23	74	5	24

Im Folgenden soll näher auf die einzelnen Werte eingegangen werden.

Stresswert (CSI)

Das CardioScan Messgerät berechnet bei der Stresswertberechnung die Herzfrequenz-variabilität. Bestehen Schwankungen im Normalbereich des Herzrhythmus, so wird ein geringerer Stresswert errechnet, als wenn keine Schwankungen im Herzrhythmus erkannt werden. Bei minimalen bis keinen Schwankungen im Herzrhythmus erhöht sich der errechnete Stresswert.

Mögliche Ursachen für hohe Stresswerte können sein:

- Körperliche Aktivität (Nachbelastung)
- Überlastung bis hin zum Übertraining
- Diabetes
- Erkrankungen des Herzkreislaufsystems
- Grippale Infekte
- best. Medikamente (z.B. Thyroxin)
- Überdauernder psychischer Stress

- Nikotin

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Einstufung des Stresswertes. So indiziert ein Stresswert zwischen 50 und 100 beispielsweise einen Abklärungsbedarf, während ein Wert unter 11 auf einen sehr entspannten Zustand schließen lässt.

Bewertung Stresswert	
CSI < 100	→ Abklärungsbedarf
CSI < 50	→ erhöhter Wert
CSI < 25	→ leicht erhöht
CSI < 20	→ Normalbereich
CSI < 11	→ sehr entspannt

Für die Mitarbeitenden der Universität zeigt sich folgende Verteilung.

Knapp jeder 10. Mitarbeitende hat abklärungsbedürftige, mehr als jeder 3. Mitarbeiter mehr als leicht erhöhte Stresswerte. Unterscheidet man zwischen den männlichen und weiblichen Mitarbeitern so zeigt sich kein spezifischer Geschlechterunterschied.

Um die Auffälligkeiten bei den erhöhten Werten zu minimieren bietet es sich an, verschiedene Entspannungstechniken anzuwenden. In diesem Bereich hat der Hochschulsport gerade in der letzten Zeit sehr erweitert, so dass die betroffenen Personen auf eine breite Palette an Angeboten direkt an der Hochschule zugreifen können.

Stresswert – Ergebnisse	
9%	abklärungsbedürftige Ergebnisse
26 %	erhöhte Werte
6 %	leicht erhöhte Werte
45 %	Normalbereich
14 %	entspannt

Herzfrequenz

Die Herzfrequenz gibt die Schläge des Herzens pro Minute an. Bei einem gesunden Menschen sollte die Herzfrequenz zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute liegen. Bei stark ausdauertrainierten Menschen ist die Herzfrequenz niedriger als bei nicht ausdauertrainierten Menschen.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Einstufung der Herzfrequenz. So indiziert eine Herzfrequenz von circa 100 Schlägen pro Minute beispielsweise einen Abklärungsbedarf, während ein Wert unter 60 Schlägen pro Minute als sehr niedrig angesehen wird.

Bewertung Herzfrequenz	
HF < 100	→ Abklärungsbedarf
HF < 100	→ leicht erhöht
HF < 80	→ normal
HF < 60	→ sehr niedrig

Für die Mitarbeitenden der Universität zeigt sich folgende Verteilung.

Die Herzfrequenzen sind insgesamt unauffällig. Jeder 4. Mitarbeiter hat leicht erhöhte Werte.

Herzfrequenz – Ergebnisse	
1 %	Abklärungsbedürftiger Bereich
25 %	Leicht erhöht
60%	Normalbereich
14 %	Sehr niedrig

Unterscheidet man zwischen den männlichen und weiblichen Mitarbeitern so zeigt sich kein spezifischer Geschlechterunterschied.

Zur Senkung der Herzfrequenz empfiehlt sich ein ausdauerorientiertes Lauftraining. Auch hier kann auf entsprechende Gruppen des Hochschulsports hingewiesen werden. Beispielsweise existiert eine Laufgruppe speziell für Mitarbeitende auch während der Mittagspause.

Fitlevel (FL)

Der Fitlevel ist eine Annäherung der aeroben Leistungsfähigkeit anhand von Größe, Gewicht, Geschlecht, Lebensalter, Herzfrequenzvariabilität und Trainingsumfang. Der Fitlevel wird auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) gemessen. Je niedriger der Fitlevel ist, desto eher empfiehlt sich die Aufnahme von sportlichen Aktivitäten.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Einstufung des Fitlevels. So steht ein Fitlevel von 3 beispielsweise für „untrainiert“, während ein Wert von 10 für „sehr gut trainiert“ steht.

Bewertung Fitlevel	
FL < 3	→ untrainiert
FL < 5	→ unterdurchschnittlich
FL < 7	→ überdurchschnittlich
FL < 9	→ gut trainiert
FL < 10	→ sehr gut trainiert

Für die Mitarbeitenden der Universität zeigt sich folgende Verteilung.

Die Tabelle zeigt, dass 37 % der Mitarbeitenden mindestens unterdurchschnittlich trainiert sind.

Fitlevel – Ergebnisse	
13 %	Untrainiert
24 %	Unterdurchschnittlich trainiert
35 %	Überdurchschnittlich trainiert
27 %	Gut trainiert
1 %	Sehr gut trainiert

Unterscheidet man zwischen den männlichen und weiblichen Mitarbeitenden, so zeigt sich ein spezifischer Geschlechtsunterschied bei den überdurchschnittlich Trainierten.

Fitlevel	Frauen	Männer
untrainiert	11,8%	13,9%
unterdurchschnittlich	22,5%	26,6%
überdurchschnittlich	40,2%	27,8%
gut trainiert	25,5%	30,4%
sehr gut trainiert	0,0%	1,3%

Die Frauen sind dabei überdurchschnittlich besser trainiert als die Männer.

Body Mass Index (BMI)

Der BMI ist eine Messzahl zur Bewertung des Gewichts und errechnet sich durch die Formel: $BMI = \text{Gewicht} : (\text{Größe}[cm])^2$

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Einstufung des Body Mass Index bei Frauen und Männern sowie nach dem Alter.

BMI – Bewertung nach Geschlecht		
	männlich	weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	26-30	25-30
Adipositas	31-40	31-40
starke Adipositas	größer 40	größer 40

BMI - Bewertung nach Alter	
Alter	optimaler BMI
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28

Für die Mitarbeitenden der Universität zeigen sich die folgenden Verteilungen.

BMI – Ergebnisse insgesamt	
1,7 %	Personen untergewichtig
57,5%	Personen normalgewichtig
32,6%	Personen übergewichtig
8,2 %	Personen adipös

BMI – Ergebnisse nach Geschlecht		
	Männlich	weiblich
Untergewicht	0 %	3 %
Normalgewicht	55,7 %	57,8 %
Übergewicht	35,4 %	29,4%
Adipositas	8,9 %	7,8 %
starke Adipositas	0 %	0%

BMI – Ergebnisse nach Altersspanne				
Alter	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht	Adipositas
20-24	0 %	50 %	50 %	0 %
25-34	0 %	76 %	24 %	0 %
35-44	0 %	60 %	32 %	8 %
45-54	8 %	56 %	36 %	8 %
55-64	0 %	52 %	34 %	14 %
61-71	0%	33%	53%	14%

Die Tabellen zeigen, dass ein hoher Anteil an Übergewichtigen in der Altersspanne der 20-24-Jährigen zu finden ist. Ebenso starke Abweichungen bestehen in der Altersgruppe der 61-71 Jährigen. Tendenziell sind die Männer von Übergewicht stärker betroffen.

Um das Körpergewicht zu senken, empfiehlt sich die Aufnahme von einem ausdauerorientierten Lauftraining als auch eine Ernährungsberatung. Dazu soll an dieser Stelle auf das Kapitel 3.2.12. „Themenkomplex Ernährung“ verwiesen werden.

Gesamtpunkte (GS)

Die Gesamtpunktzahl fasst die Parameter Stresswert, Herzfrequenz und Fitlevel sowie die Ergebnisse der EKG-Kurve zu einer Gesamtpunktzahl zusammen. Sie wird auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 5 (optimal) gemessen. Je niedriger die Punktzahl ist, desto schlechter sind die ermittelten Parameter. Eine Punktzahl von 4,5 bis 5 ist als optimaler Zielbereich anzusehen.

Bewertung Gesamtpunkte	
GS < 3	→ Abklärungsbedarf
GS < 4	→ Abweichung
GS < 4,5	→ Gut
GS < 5	→ Optimal

Anhand der Gesamtpunktevergabe hat das CardioScan Messgerät für die Mitarbeitenden der Universität folgende Ergebnisse ermittelt:

Die Tabelle zeigt, dass 83 % der teilnommenen Personen einen unauffälligen Befund haben. 17 % der Mitarbeiter wird die Teilnahme an Maßnahmen im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsförderung nahe gelegt.

Unterscheidet man zwischen den männlichen und weiblichen Mitarbeitern so zeigt sich kein spezifischer Geschlechterunterschied.

Gesamtpunkte - Ergebnisse	
9 %	abklärungsbedürftige Ergebnisse
8 %	weisen Abweichungen auf
25 %	gute Werte
58 %	optimaler Punktebereich

Zusammenfassend führt das Herzscreening zu dem Ergebnis, dass Stress ein zentrales Thema am Arbeitsplatz ist. In diesem Zusammenhang ist es wichtig aufzuzei-

gen, dass Bewegungs- und Entspannungskurse, z.B. des Hochschulsports, den Auswirkungen von Stress positiv entgegenwirken können.

Im Rahmen der Woche „Uni mit Herz“ machte außerdem die Tour "Gesundheit für Deutschland" Station an der Universität. Die Tour ist eine Initiative der Techniker Krankenkasse und des Grönemeyer Instituts. Direkt vor Ort wurden die Herzgesundheit sowie Rücken und Füße (siehe auch Kapitel 3.2.6.) interessanter untersucht. Hier hatten auch die Studierenden die Möglichkeit, ein Herzscreening durchführen zu lassen. Die Aktion wurde sehr gut besucht und es wird daher geplant, auch 2009 die Tour an die Universität einzuladen. Hierzu wurden die 5. Uni Gesundheitstage ins Auge gefasst.



3.2.12. Themenkomplex Ernährung

Der Themenkomplex Ernährung wurde schwerpunktmäßig im Jahr 2007 geplant und 2008 umgesetzt. Im Vorfeld kam es zu verschiedenen Absprachen zwischen dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule, Herrn Prof. Dr. Helmut Heseker aus der Ernährungs- und Verbraucherbildung und Herrn Klingebiel vom Studentenwerk Paderborn. Die Zusammenarbeit sollte eine qualitative Herangehensweise an das Thema Ernährung gewährleisten.

Als Start in den Themenkomplex wurde ein Thementag zum Thema „Mit Biss ins neue Semester“ durchgeführt (Näheres siehe Kapitel 3.3.5.).

Im April 2008 folgte dann ein weiterer Aktionstag im Mensafoyer. In der Zeit von 11.00-14.00 Uhr bestand die Möglichkeit, sich an einem Aktionsstand rund um das Thema Ernährung zu informieren. Es bestand ferner die Möglichkeit, sich zu dem Ernährungskurs „Gesund ernährt im Uni-Alltag“ anzumelden. Am gleichen Tag hielt Prof. Dr. Helmut Heseker einen Vortrag zum Thema „Der Fluch der Gene – von der Steinzeiternährung zur Informationsgesellschaft“. Der Vortrag machte die zeitgeschichtliche Entwicklung des Menschen und seines Erbguts zum Thema. Es wurde deutlich gemacht, dass zahlreiche moderne Zivilisationskrankheiten ihre Ursache in den veränderten Ernährungs- und Lebensbedingungen der Menschen in der Informationsgesellschaft haben. Prof. Heseker referierte vor diesem Hintergrund vor allem auch über wichtige Präventionsmöglichkeiten. Mit 16 Personen war der Vortrag recht gut besucht.

3.2.12.1. Ernährungskurs – „Gesund ernährt im Uni-Alltag“

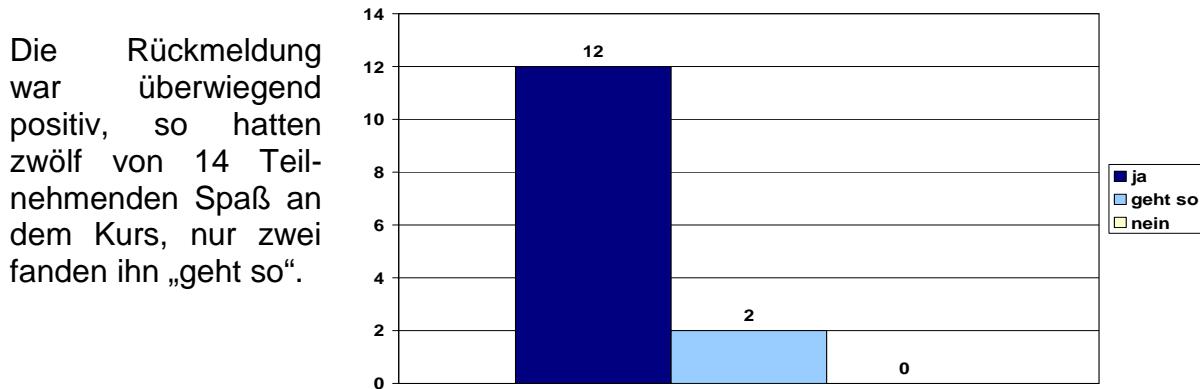
Der Kurs fand an drei Terminen im Juni 2008 statt.

Der Kurs wurde von Frau Simone Overzier als ausgebildete Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin durchgeführt. Frau Overzier arbeitete zum Zeitpunkt der Kurse im Arbeitsbereich von Herrn Prof. Heseker.

Der Kurs behandelte die Frage nach einer gesunden und vollwertigen Ernährung. Ferner wurde aufgezeigt, wie eine bedarfsgerechte Ernährung hilft, auf Dauer fit und vital zu bleiben und sich rundum wohl zu fühlen. Dabei berücksichtigte der Kurs die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Am Ende des Kurses wurde anhand eines Kurzfragebogens eine Evaluation durchgeführt. Im Folgenden soll auf einige zentrale Aussagen kurz eingegangen werden. Es meldeten sich 25 Personen zu dem Kurs an, davon vier Studierende und 21 Mitarbeitende.

Hat Ihnen die Teilnahme an dem Ernährungskurs Spaß gemacht?



Auf die Frage hin ob sie viel Neues gelernt haben kreuzten acht Personen „geht so“ und sechs Personen „ja“ an. Dies lässt möglicherweise darauf schließen, dass es sich bei den Teilnehmenden bereits um Personen handelt, die sich mit dem Thema Ernährung bereits vor dem Kurs befasst haben und unter anderem auch aufgrund ihres Interesses am Thema an dem Kurs teilgenommen haben. Hier bleibt zu überlegen, wie die Zielgruppe erreicht wird, die völlig neu an das Thema herangeführt werden muss. Aufgrund der freiwilligen Teilnahme kann dies sicherlich nur über Aufklärung und Bewusstmachung funktionieren.

Da es sich um einen Ernährungskurs handelte, der sich mit gesundem Essverhalten beschäftigt, war die Frage nahe liegend, ob sich das Essverhalten der Teilnehmer/innen verändert hat. Hierzu konnten neun Personen noch nichts Genaues sagen, zwei haben eine Veränderung ihres Essverhaltens festgestellt und drei haben dies nicht bestätigen können. Da die Befragung direkt im Anschluss an den Kurs durchgeführt wurde, ist dieses Ergebnis zu erwarten gewesen, bedarf es doch einer längeren Zeit, um Gewohnheiten umzustellen. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass einige Personen bereits vor dem Kurs ein gesundes Ernährungsverhalten hatten.

Die Gestaltung des Kurses durch die Referentin wurde überwiegend mit sehr gut (sieben Nennungen) und gut (sechs Nennungen) bewertet, eine Person war zufrieden.

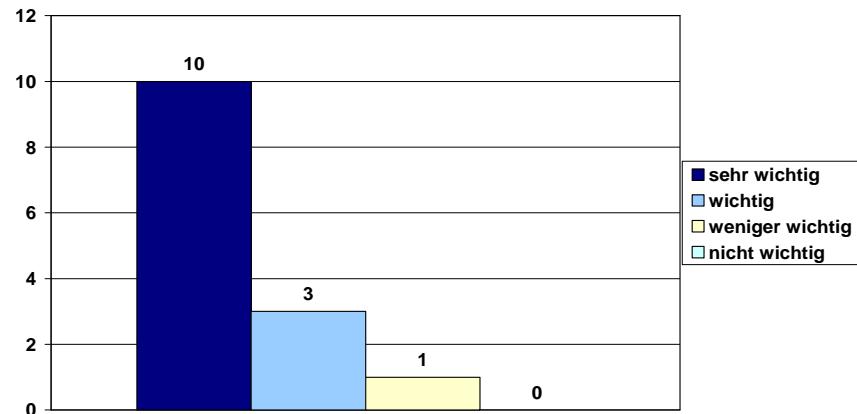
Zwölf Personen haben weiterhin Interesse an einem Ernährungskurs, zwei wissen es noch nicht genau. Von den Personen sind sechs für einen Gewichtsreduktionskurs, sechs sind davon nicht überzeugt und zwei sind sich noch nicht ganz sicher, ob sie an solch einem Kurs teilnehmen wollen. Das Angebot eines speziellen Kurses für Sportlerernährung würde nur eine Person nutzen, acht würden es nicht wahrnehmen, vier von den 14 Befragten wissen es noch nicht genau.

Auf die Frage hin, ob die Teilnehmer schon an anderen Kursen des Arbeitskreises Gesunde Hochschule teilgenommen haben, haben dies acht bejaht und sechs verneint. Zu den unterschiedlich genutzten Angeboten zählten die Mobile Massage, die

Rückenschule, GTZ, Darmkrebsprävention, Herzscreening, Grippeimpfung, Körperfettgewebemessung und Sportkurse.

Für wie wichtig halten Sie Angebote zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz durch den Arbeitskreis Gesunde Hochschule?

Die Einschätzung für wie wichtig die Teilnehmer/innen die Angebote des AK Gesunde Hochschule finden halten zehn für sehr wichtig, drei für wichtig und eine Person für weniger wichtig.



Aufgrund der positiven Bewertung und zahlreicher Nachfragen soll ein Ernährungskurs auch im Jahr 2009 wieder angeboten werden.

3.2.12.2. Kochkurs – „Kochen – aber gesund!“

Der Kurs „Kochen – aber gesund!“ fand an drei Terminen im August/September 2008 statt. Aufgrund hoher Anmeldezahlen wurde der Kurs zwei Mal durchgeführt.

Der Kurs wurde von Frau Simone Overzier als ausgebildete Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin durchgeführt.

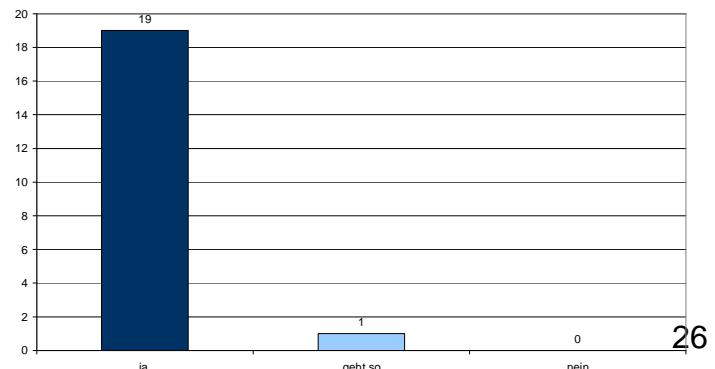
Der Kurs stellte die folgenden Fragen in den Mittelpunkt: Gesund kochen – Wie geht das? Welche Lebensmittel gewährleisten eine gesunde Versorgung? Wie werden die Nährstoffe beim Kochen erhalten? Dabei setzte sich der Kurs aus einem Theorie teil und zwei Praxisteilen zusammen. Im ersten Teil wurde neben der Frage des nährstoffschonenden Kochens auch auf verschiedene Garverfahren eingegangen sowie auf das richtige Zubereiten und Zerkleinern der Lebensmittel hingewiesen. Im zweiten Teil des Kurses wurden die Informationen praktisch umgesetzt. Hier standen Hauptgericht mit Putenfleisch sowie die „schnelle Küche“ für Büro und Unialltag auf dem Menüplan.

Das Angebot richtete sich an alle Mitarbeitenden und Studierende der Universität Paderborn. Am Ende des Kurses wurde anhand eines Kurzfragebogens eine kurze Evaluation durchgeführt. Insgesamt liegen 20 Fragebögen zur Auswertung vor. Im Folgenden soll auf einige zentrale Aussagen kurz eingegangen werden.

Es meldeten sich 34 Personen zu dem Kurs an, davon acht Studierende und 26 Mitarbeitende.

Zusammenfassend wurde der Kurs sehr positiv bewertet. So gaben 19 Personen an, dass Ihnen die Teilnahme am Kochkurs Spaß gemacht hat, nur eine Person antwortete mit „geht so“.

Hat Ihnen die Teilnahme an dem Kochkurs Spaß gemacht?



Auf die Frage, ob die Teilnehmenden viel Neues über die richtige Zubereitung von Speisen gelernt haben, antworteten sieben Personen mit „ja“, zehn Personen mit „geht so“ und drei Personen mit „nein“. Dies lässt möglicherweise darauf schließen, dass es sich bei den Teilnehmenden bereits um Personen handelt, die sich mit dem Thema Ernährung und Kochen bereits vor dem Kurs befasst haben und unter anderem auch aufgrund ihres Interesses am Thema an dem Kurs teilgenommen haben. Hier bleibt zu überlegen, wie die Zielgruppe erreicht wird, die völlig neu an das Thema herangeführt werden muss. Aufgrund der freiwilligen Teilnahme kann dies sicherlich nur über Aufklärung und Bewusstmachung funktionieren.

17 Personen gaben an, dass sie die Teilung des Kurses in einen Theorie- und einen Praxisteil für angebracht hielten, zwei Personen antworteten hier mit „geht so“. Für weitere Kurse ist sicherlich auch weiterhin eine Trennung von Vorteil, da so in einem vorgeschobenen Theorieblock kompaktes Fachwissen vermittelt werden kann, auf das sich der Kursleiter in der praktischen Umsetzung dann beziehen kann.

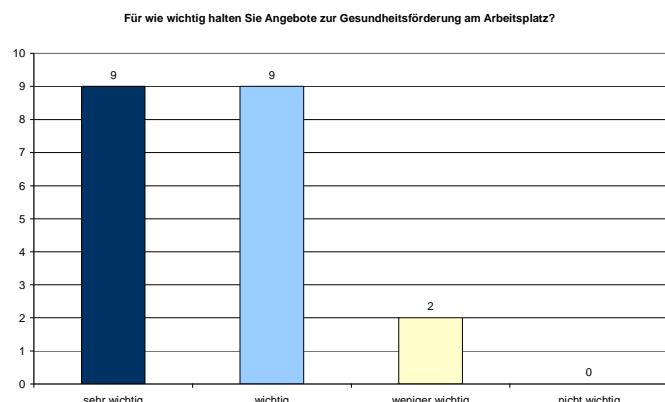
Auf die Fragen, ob sich das Essverhalten durch den Kurs verändert habe, antworteten sechs Personen mit „ja“, acht Personen mit „nein“ und sechs Personen mit „kann ich noch nicht absehen“. Da die Befragung direkt im Anschluss an den Kurs durchgeführt wurde, ist dieses Ergebnis zu erwarten gewesen, bedarf es doch einer längeren Zeit, um Gewohnheiten umzustellen. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass einige Personen bereits vor dem Kurs ein gesundes Essverhalten hatten.

Die Referentin wurde von zehn Personen mit „sehr gut“, von sieben Personen mit „gut“ und von drei Personen mit „befriedigend“ bewertet.

16 Personen gaben an, dass sie Interesse an weiteren Angeboten zum Thema Ernährung haben, drei wussten dies noch nicht genau, eine Person antwortete mit „nein“. Auf die Fragen zu einem speziellen Kurs z.B. zur Gewichtsreduktion oder zur Sportlerernährung erhielten wir recht ambivalente Ergebnisse. So sprachen sich etwa neun Personen für einen Kurs zur Gewichtsreduktion aus, neun Personen sprachen sich aber auch dagegen aus. Gleiches gilt für einen Kurs zur Sportlerernährung. Für die Durchführung weiterer Kurse soll eine spezielle Themensetzung jedoch weiter im Blickfeld bleiben, da so sicherlich neue Zielgruppen erreicht werden können.

Auf die Fragen, ob die Teilnehmenden auch schon an anderen Angeboten des Arbeitskreises Gesunde Hochschule teilgenommen haben, antworteten elf Personen mit „ja“ und neun Personen mit „nein“. Dies zeigt, dass mit dem Angebot des Kurses neue Personen gewonnen werden konnten.

Dies wird untermauert von dem Ergebnis auf die die Fragen, für wie wichtig die Angebote zur Gesundheitsförderung gehalten werden. Hierauf antworteten neun Personen mit „sehr wichtig“, neun Personen mit „wichtig“ und zwei Personen mit „weniger wichtig“.



Aufgrund der positiven Bewertung und zahlreicher Nachfragen soll ein Kochkurs auch im Jahr 2009 wieder angeboten werden.

3.2.13. Glaukom-Messung

Im November 2008 bot der Arbeitskreis Gesunde Hochschule allen Mitarbeitenden die Teilnahme an einer Vorsorgeuntersuchung zur möglichen Erkrankung an Glaukom, auch bekannt unter dem Namen „Grüner Star“ an.

Unter Glaukom ist eine Augenerkrankung zu verstehen, die meist mit einem erhöhten Augeninnendruck einhergeht. Die Ursache liegt in einer Beeinträchtigung des Kammerwasserabflusses mit der Folge, dass das Gesichtsfeld beeinflusst wird. Wird dies nicht frühzeitig erkannt, so kann es bis zur Erblindung führen. Wird diese Beeinträchtigung allerdings erkannt, so kann der Augeninnendruck durch eine Therapie zunächst mit Augentropfen gesenkt werden, hilft dies nicht; so gibt es die Möglichkeit der Laserbehandlung oder Operation.

Risikofaktoren für die Entstehung eines Glaukoms sind:

- Erhöhter Augeninnendruck
- Hohes Lebensalter
- Hohe Kurzsichtigkeit (Offenwinkelglaukom)
- Hohe Weitsichtigkeit (Engwinkelglaukom und Glaukomanfall)
- Niedriger und schwankender Blutdruck (Normaldruckglaukom)
- Genetische Veranlagung
- Ethnische Gruppe: Dunkelhäutige haben ein bis zu fünf Mal höheres Risiko als Weiße
- Diabetes Melitus

Der Test wurde von dem Betriebsarzt Herrn Dr. Stroband durchgeführt. Aus organisatorischen Gründen und um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, mussten sich die Mitarbeitenden im Vorfeld einen Termin geben lassen. Insgesamt nahmen 226 Personen an der Messung teil.

Aus Gründen der Schweigepflicht wurden keine Daten zu der Untersuchung erhoben, so dass an dieser Stelle über mögliche Fälle einer Erkrankung nichts gesagt werden kann.

Insgesamt hat das Angebot zu einer hohen Nachfrage geführt. Es ist geplant, die Messung auch im Jahr 2009, spätestens 2010 nochmals anzubieten.

3.2.14. Cholesterin- und Blutzucker-Messung

Die Messung des Cholesterin- und Blutzuckerwertes waren zwei der Angebote auf dem Gesundheitspass.

In Kooperation mit der Apotheke Schöne Aussicht wurden die Messungen am 18. November 2008 in einem separat angemieteten Raum für alle Mitarbeitenden angeboten. Aus organisatorischen Gründen und da nur eine beschränkte Anzahl an Terminen zur Verfügung stand, war eine Anmeldung erforderlich.

Die Termine waren innerhalb weniger Stunden vergeben und es kam auch darüber hinaus zu einer großen Nachfrage, so dass die Messung auf jeden Fall im ersten Halbjahr 2009 wiederholt werden soll.

3.3. Aktionstage

Im Folgenden soll näher auf die Aktionstage, die während des Projektzeitraums durchgeführt wurden, eingegangen werden.

3.3.1. Thementage „Nichtraucherschutz“

Am 16.05.06 fand ein Aktionstag zum Nichtraucherschutz im Foyerbereich der Universität statt. Initiiert durch den Arbeitskreis Gesunde Hochschule wurde für Studierende und Mitarbeitende ein Entwöhnungsprogramm vorgestellt.

Folgendes wurde den Besuchern angeboten:

- Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule und die Techniker Krankenkasse tauschten „Fluppe gegen Pfefferminz“.
- Anmeldungsmöglichkeit zu einem Raucherentwöhnungsprogramm für Mitarbeitende und Studierende.
- Ausgabe von Informationsmaterialien zum Tabakkonsum und speziell zur Raucherentwöhnung.
- Die Betriebsärzte führten eine Lungenfunktionsmessung durch.
- Die Apotheke Schöne Aussicht informierte über Mittel, die beim Aufhören helfen und teilte Proben von Raucherpflaster und -kaugummis aus.
- Das Medizinische Zentrum für Gesundheit aus Bad Lippstadt informierte über Atemtechniken und Atementspannung. Es konnten praktische Übungen am Stand ausprobiert werden.

Der Aktionstag stieß auf ein reges Interesse bei allen Zielgruppen. Dies unterstützte den Arbeitskreis Nichtraucherschutz in seinen Bemühungen um die Überarbeitung der Dienstanweisung sowie in der Etablierung von regelmäßigen Angeboten zur Raucherentwöhnung.



Ein weiterer Thementag fand am 01. Juni 2008 ebenfalls im Foyerbereich statt. Neben Broschüren über die Gefahren des Tabakkonsums wurden Informationsmaterialien zur Raucherentwöhnung angeboten. Ferner informierte die Apotheke Schöne Aussicht über Mittel, die beim Aufhören helfen können.

Mit dem Aktionstag wurde auch in diesem Jahr ein Kurs zur Raucherentwöhnung beworben, der im Oktober durchgeführt werden sollte.

3.3.2. Aids-Tag

Im Rahmen des Welt-Aids-Tages fand Ende November 2006 ein Aktionstag zum Thema Aids-Prävention statt. Die Aids-Hilfe Paderborn informierte an einem Stand im Foyer sowie durch eine Vortragsreihe, die Themen wie z.B. „Psychosoziale Beratung und Begleitung HIV-positiver und an Aids erkrankter Menschen“ oder „Methoden der Sexualpädagogik“ behandelte. Im Mittelpunkt stand eine umfassende Aufklärungsarbeit.

3.3.3. Uni Gesundheitstage

Unter dem Thema „Gesundheit zum Anfassen“ fanden 2007 bereits die 4. Uni Gesundheitstage statt.

Angeboten wurden z.B. ein Rückencheck und eine Fußvermessung durch die Techniker Krankenkasse, eine Mobile Massage durch das Reha-Fit Paderborn, Blutzuckermessungen durch die Betriebsärzte, Richtiges Sitzen am Schreibtisch durch die bsa Büroausstattungs GmbH oder auch Fettmessungen, Ermittlung des BMI und Wellness-Checks durch den Viva-Treff, eine Lautstärkemessung von MP3-Players durch Hörakustik Vollbach ein Sehtest durch den Augenoptiker Tölle sowie Informationen zu optischen und elektronischen Spezialsehhilfen und Hilfen für Sehgeschädigte durch „Lupen und mehr“. Das Studentenwerk bot allen Besuchern der Mensa einen Vitamin-Drink oder Gemüse-Cocktail gratis an.

Als Aussteller waren außerdem vertreten: der Hochschulsport Paderborn, die interne Fort- und Weiterbildung der Universität Paderborn, die Suchtbeauftragten der Universität Paderborn, die Zentrale Studienberatung, die Golfakademie Paderborn, die Verbraucherzentrale NRW, die Apotheke Schöne Aussicht/Am Lichtenturm, die Barmer Ersatzkasse, die Kornblume Naturkost GmbH, das new life - Gesunde Ernährung und Bewegung für Frauen und die Allgemeine Orts Krankenkasse (AOK).

2007 waren die Uni Gesundheitstage außerdem gekoppelt mit dem Termin zur Blutspende beim Deutschen Roten Kreuz.

Aktion Gesundheitpass - Auf diesem Pass wurden wahrgenommene Angebote oder Tests von den jeweiligen Anbietern eingetragen. Ausgefüllte Gesundheitspässe konnten an einem Gewinnspiel teilnehmen.

Die Tatsache, dass die Gesundheitstage ein fester Bestandteil des universitären Veranstaltungskalender geworden sind, zeigt die immer größere Resonanz von Ausstellern und Besuchern. So wurde im Laufe des Jahres mehrfach nach den nächsten Gesundheitstagen gefragt.

Sicherlich bieten die Gesundheitstage mit ihrem hohen Aufforderungscharakter die Möglichkeit auch Menschen für die Gesundheit zu interessieren, die bislang eher passiv dem Ganzen gegenüber standen.



3.3.4. Aktionstag Suchtprävention

Vom 14. bis zum 18. Juni 2007 wurde in bundesweiten Veranstaltungen zum Thema Alkohol auf die individuellen und gesellschaftlichen Folgen riskanten Alkoholkonsums aufmerksam gemacht. Die Veranstaltung wurde in Kooperation mit Frau Tappe als Kontaktperson für Suchtkranke und -gefährdete der Universität Paderborn durchgeführt. Mit Frau Tappe stand eine sehr kompetente und engagierte Fachkraft zur Verfügung.

Die Aktionswoche unter dem Motto „Alkohol - Verantwortung setzt die Grenze“ wurde von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. in enger Abstimmung mit der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, der Bundesärztekammer und weiteren Partnern veranstaltet. Am Montag, dem 18. Juni beteiligten sich bundesweit zahlreiche Universitäten und Hochschulen an der Aktionswoche.

Die Universität Paderborn bot Interessierten durch einen Informationsstand im Foyer die Möglichkeit, Kontakte zu schließen und Materialien zum Thema mitzunehmen. Ein Vortrag zu dem Thema „Suchtgefahren am Arbeitsplatz“ wurde von der Gastreferentin Frau Balz von der Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle Paderborn e. V. gehalten.

Im Gegensatz zu vergangenen Veranstaltungen/Vorträgen zum Thema Sucht und Alkohol war der Vortrag außergewöhnlich gut besucht. Es ist also wichtig das Thema auch während der weiteren Arbeit der Gesundheitsförderung immer wieder ins Blickfeld zu nehmen.

Als weitere Kontakt Personen für Suchtkranke und -gefährdete der Universität Paderborn beteiligten sich auch Frau Farr, Herr Jonk und Herr Hellmich an dem Aktionstag.

3.3.5. Mit Biss ins neue Semester

Im Hinblick darauf, dass das Thema Ernährung als ein Teilprojekt vorrangig im Jahr 2008 umgesetzt werden soll, fand am 24. und 25. Oktober 2007 der Aktionstag „Mit Biss ins neue Semester“ in der Mensa statt.

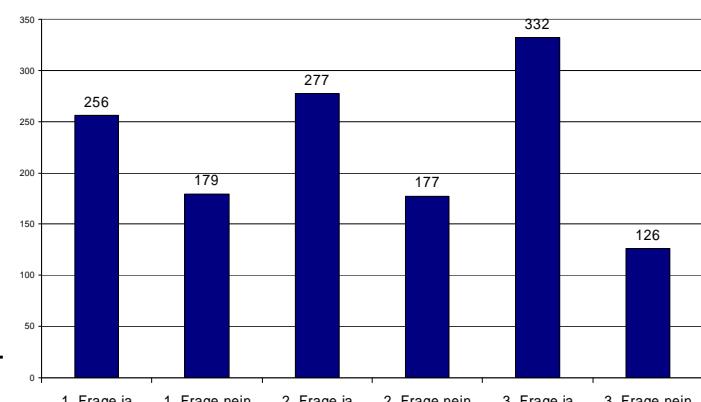
In Kooperation mit dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule, dem Studentenwerk und der Techniker Krankenkasse wurde unter den folgenden Fragestellungen erhoben, ob ein Bedarf an Angeboten für den Bereich Ernährung vorhanden ist.



1. Ich habe Interesse an einer Ernährungsberatung.
2. Ich habe Interesse an einem Kochkurs an der Uni.
3. Ich habe Interesse an Informationen, welche Speisen ich wählen sollte, um meine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Im Tausch gegen einen Apfel wurden die ausgefüllten Karten eingesammelt. Der Rücklauf lag bei 502 Karten, womit die Veranstalter mehr als zufrieden waren.

Die folgende Grafik vermittelt einen direkten Auftrag, Angebote zu entwickeln. Dies wird in Kooperation mit dem Bereich Ernährung- und Verbraucherbildung und dem Studentenwerk geschehen.



3.3.6. Aktionstag Frauengesundheit

Männer und Frauen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Arbeits- und Lebensbedingungen, die Gesundheit und Krankheit beeinflussen. Auch der Umgang mit gesundheitlichen Belastungen sowie gesundheitliche Versorgungsleistungen weisen deutlich geschlechtsspezifische Merkmale auf.

Am 22. Januar 2008 fand daher der 1. Frauengesundheitstag an der Universität Paderborn statt. Er wurde organisiert in Kooperation mit der Frauenbeauftragten Frau Pilgrim. In der Zeit vom 22. – 24.01.2008 wurden themenspezifische Vorträge und Workshops angeboten. Daneben bestand die Möglichkeit, sich beim Aktionstag an den Ausstellungsständen im Foyer zu informieren und sich persönlich beraten zu lassen. So bestand z.B. die Möglichkeit, sich beim Hochschulsport direkt für einen Sportkurs oder das Women's Workout im Gesundheitstrainingszentrum der Uni anmelden. Der Informationsstand der Techniker Krankenkasse bot eine Körperfettgewebe messung an, während das Brustzentrum Paderborn-Höxter über präventive Maßnahmen und Früherkennung informierte. Interessierte konnten sich außerdem an den Informationsständen der Suchtbeauftragten der Universität, der Selbsthilfe Kontaktstelle, der Apotheke Schöne Aussicht, dem Medizinischen Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe, der Aids-Hilfe, dem new life, den Hebammen des Krankenhauses St. Vinzenz informieren sowie sich an einem Stand nach der Shiatsu-Methode entspannen.

Am Nachmittag folgten vier Vorträge im Senatssitzungssaal, an die sich jeweils eine Frage- und Diskussionsrunde anschloss.

Chefarzt Dr. Kötschau vom Medizinischen Zentrum für Gesundheit Westfalen war hier offen für Fragen rund um die Themen Stress, Depression und Burn-Out.

Angelika Salberg informierte in ihrer Rolle als Heilpraktikerin und Psychotherapeutin über die Veränderungen, die mit den Wechseljahren einhergehen.

Prof. Dr. Hornberg ging in seinem Vortrag konkret auf den notwendigen Unterschied zwischen Frauen- und Männergesundheit in der medizinischen Versorgung ein.

Auch der Vortrag von Chefarzt Dr. med. Wolfgang Meinerz vom Kooperativen Brustzentrum Paderborn-Höxter wurde von zahlreichen Interessierten besucht. Er und Fotografin Angela Hasse machten auf die Wichtigkeit der Aufklärung und Prävention aufmerksam.

Tagsüber stellte die Fotografin und Autorin Angela Hasse Bilder aus ihrer einfühlsamen Arbeit mit Krebspatientinnen im Foyer aus.

Ferner wurden im Nachmittag Workshops zum Thema „Ausdrucksmalen für Frauen“ von Prof. Dr. Ströer-Bender und „Die Zilgrei-Metode zum Kennenlernen“ von Ilona Backer, die beide sehr gut besucht waren, angeboten.

Eine Lesung mit Tango-Darbietung von Dr. Gabriele Röhn in der Studiobühne rundete die Gesundheitstage ab. Frau Röhn berichtete an diesem Abend aus der Sicht einer Wissenschaftlerin und doch mit den gleichen Ängsten, die jeder im Falle einer Krebskrankung hat, von ihren Erlebnissen und Erfahrungen, die sie in einem sehr persönlichen und eindringlichen Bericht niedergeschrieben hat.

4. Demographie

Der demographische Wandel beschäftigt die Gesellschaft. Die Demographie-Beratung sollte daher integraler Bestandteil sein, wenn sich ein Unternehmen, in diesem Fall die Universität Paderborn, für die Zukunft aufstellt.

Sinkende Geburtenraten und ansteigende Lebensdauer verändern die Altersstruktur in Deutschland. Auch für Unternehmen und Institutionen zeigen sich die Auswirkungen immer deutlicher: So stehen die Betriebe beispielsweise vor der Herausforderung, mit älteren Beschäftigten innovativ zu bleiben. Künftig ist also vor allem auch eine altersgerechte Betriebs- und Personalpolitik gefragt.

Auf etwa die Frage „Wie können älter werdende Beschäftigte im Berufsleben unterstützt und gefördert werden?“ kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement eine Antwort geben.

Aus diesem Grund soll im Folgenden auf die Ausbildung zum Demographie-Berater näher eingegangen werden.

4.1. Ausbildung

Im Rahmen des Kooperationsprojekts mit der Techniker Krankenkasse standen für die Fortbildung im Rahmen eines Bonus Projektmittel zur Verfügung. Diese wurden dazu eingesetzt, dass Frau Bischof sich zur Demographie-Beraterin ausgebildet hat.

Die 8-tägige Qualifizierung vermittelte neben grundlegenden Daten und Fakten zur demographischen Entwicklung auch die Anwendung geeigneter Analysetools (Altersstrukturanalyse) sowie wesentlichen Handlungsoptionen, um dem demographischen Wandel zu begegnen.

So wurden etwa wesentliche Fragen der Betriebs- und Personalpolitik aus demografischer Sicht erörtert.

Die folgenden betrieblichen Handlungsfelder wurden dabei angesprochen:

- Arbeitsorganisation und -gestaltung
- Weiterbildung und Wissenstransfer
- Märkte 50Plus
- Personalentwicklung und -rekrutierung
- Führung und Unternehmenskultur
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Wesentlicher Bestandteil der Qualifizierung war die Umsetzung der Themen in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten sowie die Vorstellung der Arbeitsergebnisse in Form von Präsentationen vor der Gruppe und den Kursleitern.

4.2. Tagung

Unter dem Motto „Demographischer Wandel und gesundheitsfördernde Hochschule“ fand am 26. September 2008 die Fachtagung des „Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen“ an der Universität Paderborn statt.

Diese Tagung sollte ein erster Schritt sein, das Thema Demographie an die Universität, speziell an die Hochschulleitung und den Personalrat zu bringen. Es soll schon hier gesagt werden, dass dies erfolgreich gelungen ist.

Die Tagung richtete sich an alle Statusgruppen der Hochschulen sowie an Beschäftigte aus der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen. Die Tagung gab in Form von Vorträgen und Workshops einen Überblick über demographische Fakten und Trends bezogen auf die Hochschullandschaft und die Personalentwicklung allgemein. Die Begrüßungsredner - der Rektor der Universität Paderborn, Professor Dr. Nikolaus Risch, der Landrat des Kreises



Paderborn Herr Manfred Müller sowie Dr. Christof Eichert vom Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes NRW - waren sich darin einig, wie wichtig es ist, sich dem demographischen Wandel zu stellen und ihn fortlaufend in die zukünftigen Planungen und Abläufe mit einzubinden. Dies zumal der demographische Wandel ein weit verzweigtes Handlungsfeld ist, das uns in vielen Themenarten, vor allem auch der Gesundheit immer wieder begegnet.

Als Referenten konnten Herr Prof. Dr. Ulrich vom Institut für Bevölkerungs- und Gesundheitsforschung gewonnen werden, der zum Thema „Demographische Veränderung und ihre Auswirkungen auf die Hochschullandschaft“ sprach, ferner Herr von Stuckrad vom Centrum für Hochschulentwicklung (CHE), der den „Demographischen Wandel als Strukturwandel“ beleuchtete und Herr Dorr (d-ialogo Wuppertal und Hagen), der sich speziell dem Thema der Personalentwicklung in Zeiten des demographischen Wandels widmete.

In einer abschließenden Podiumsdiskussion unter Leitung von Prof. Dr. Hartmann (Hochschule Magdeburg-Stendal) diskutierten Herr Dr. Langhoff (prospektiv Gesellschaft für betriebliche Zukunftsgestaltungen GmbH, Dortmund), Herr Müller-Dohm (Ver.di; FHOOW, Emden), Frau Dann (Techniker Krankenkasse) und Frau Oerder (Techniker Krankenkasse) über den demographischen Wandel an Hochschulen.

Wichtige Anregungen aus der Podiumsdiskussion waren eine Sensibilisierung für das Thema demographischer Wandel, indem Strukturen geschaffen werden, die eine Veränderung auf Organisationsebenen und eine Umsetzung von Ergebnissen gewährleisten können. Auch die Einbringung des Themas auf Führungsebene ist dabei von immenser Bedeutung. Helfen kann z.B. ein Marketing- und Kommunikationskonzept, das das Thema Demographie vorsieht und aus dem der Mehrwert einer Beschäftigung mit diesem Thema hervorgeht.

Das Interesse und die Wichtigkeit des Themas Demographie und Gesundheitsförderung an Hochschulen zeigte sich an den engagierten Teilnehmenden und Referierenden. Der effektive Umgang mit dem demographischen Wandel statt Resignation und Inaktivität wurde nicht zuletzt anhand der Modelle aus der Praxis empfohlen, um nicht als Verlierer aus dem gesamtgesellschaftlichen „Spiel“ auszusteigen.

4.3. Umsetzung und Ausblick

Ziel ist es, dass der demographische Wandel als Chance begriffen wird. Mit der Tagung ist es gelungen, diese Chancen deutlich zu machen. Das weitere Vorgehen sieht nun in Kooperation mit der Hochschulleitung und dem Personalrat relevante Felder aufzudecken, um so einen Einstieg in erste Datenerhebungen und – auswertungen zu bekommen. Als Fernziel steht die Anfrage des Personalrates, auf der Betriebsversammlung Ende des Jahres 2009 erste Ergebnisse und Handlungsfelder vorzustellen.

5. EVALUATION

5.1. Studierendensurvey NRW

Studierende, die aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht an den Vorlesungen teilnehmen können, müssen sich nicht krank melden. Um von dieser Gruppe dennoch Daten zum Gesundheitszustand und dem gesundheitlichen Befinden zu erhalten, führte die Arbeitsgruppe Bevölkerungsmedizin der Bielefelder Fakultät für Gesundheitswissenschaften mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse und der Landesunfallkasse NRW im Sommersemester 2006 den so genannten Gesundheitssurvey für Studierende in NRW durch.

Das Ziel der Studie ist die Schaffung einer verlässlichen Datenbasis um geeignete Maßnahmen und Interventionen für die Gesundheitsförderung dieser Zielgruppe ableiten zu können. Im Mittelpunkt der landesweiten Befragung stehen Aspekte der mentalen Gesundheit, studienbedingte Belastungen und Ressourcen, hochschulbezogenes Unfallgeschehen sowie Bedarfe zur Gesundheitsförderung im Setting Hochschule.

NRW-weit nahmen 12 Universitäten und 4 Fachhochschulen an der Erhebung teil. Das Interesse an der Befragung war an der Universität Paderborn sehr hoch. Über 235 Studierende nahmen teil. Da die Erhebung im Mensafoyer durchgeführt wurde, konnte eine Rücklaufquote von 100% erreicht werden.



Die ersten Ergebnisse wurden in Form eines Kurzberichtes zusammengefasst. Hieraus wird deutlich, dass die Mehrzahl der Studierenden an der Universität Paderborn ihren Gesundheitszustand mit ausgezeichnet, sehr gut oder gut beschreiben. Bei näherem Hinsehen wird deutlich, dass der Bereich psychischer Belastungen, sprich Stress dennoch ein zentrales Thema sind. Dies drückt sich einerseits in einem Zahlenwert zum Stresserleben aus, der mit 2,3 (ein Wert von 0 bedeutet kein Stress, ein Wert von drei bedeutet viel Stress) sehr hoch liegt. Darüber hinaus lassen sich Angaben zu Beschwerdemustern (Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität/Unruhe, Kreuz- und Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterschmerzen, Stimmungsschwankungen) ebenfalls deutlich auf ein erhöhtes Stresserleben beziehen.

Um dem Stress durch Studienanforderungen zu begegnen, wird eine Kooperation zwischen dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule, dem Career Service der Universität Paderborn und der Techniker Krankenkasse angestrebt. Gemeinsam soll ein Angebot entwickelt werden, das Bewerbungschecks besonders am Ende des Studiums vorsieht.

Hervorzuheben ist außerdem die Aussage, dass den Studierenden Rückzugsmöglichkeiten in der Universität fehlen. Dies gaben 50 % der Befragten an.

Um diesem Problem zu begegnen wurden die Hochschulleitung und das Dezernat für Bauangelegenheiten informiert. Als erster Schritt kam es zu einer Öffnung der Mensa und damit einer Bereitstellung von Gruppenarbeitsplätzen. Derzeit werden zusätzliche Steckdosen installiert, um die Arbeit am Laptop zu gewährleisten. Als zweiter, langfristiger Schritt ist die Einrichtung von Gruppenarbeits- und Seminarräumen in einem Gebäude, dass in Kürze saniert wird.

Dieser Kurzüberblick über die Daten zeigt, dass ein hoher Handlungsbedarf für die Zielgruppe Studierende gegeben ist. Um detaillierte Angaben im Bezug auf Zusammenhänge und Hintergründe zu bekommen, sollen die Daten durch eine Abschlussarbeit ausgewertet werden. Ein geeigneter Lehrstuhl für die Umsetzung wird noch gesucht.

5.2. AnSPOrN

Das Projekt „AnSPOrN“ hat die Analyse von Strukturen und Prozessen im Sinne der Organisationsentwicklung und Nachhaltigkeit für Gesundheitsförderung an Hochschulen zur Aufgabe.

Durchgeführt wurde „AnSPOrN“ an der Universität Paderborn im Juli 2008 von Frau Claudia Seibold von der Universität Bayreuth.

Ziel ist es, im Rahmen von Interviews und Dokumentenanalysen den gesamten Prozess der Etablierung von Gesundheitsförderung nachzuzeichnen.

In 1- bis 2-stündiger leitfadengestützten Interviews sollen die an der Hochschule für die Gesundheitsförderung Hauptverantwortlichen sowie weitere, am Projekt beteiligte Personen zu nebenstehenden Punkten befragt werden.

- Welche Schritte wurden zur Einführung von Gesundheitsförderung an der Hochschule unternommen?
- Welche Maßnahmen haben sich bewährt?
- Welche Probleme bzw. Herausforderungen traten zu welchem Zeitpunkt auf, konnten diese gelöst werden konnten und wenn ja, wie?
- Was wurde unternommen, um das Vorhaben langfristig in der Hochschule zu verankern?
- Bei wem stieß das Vorhaben auf Widerstand, wie wurde damit umgegangen?

Interviews wurden an der Universität geführt mit

- Frau Sandra Bischof, Leiterin des Arbeitskreises Gesunde Hochschule
- Herr Norbert Blome, Hochschulberater der Techniker Krankenkasse
- Frau Dunja Denecke, Ausbildungskoordinatorin
- Herr Michael Hellmich, Personalrat
- Herrn Jürgen Plato, Kanzler der Universität Paderborn
- Frau Diana Riedel, Sachgebetsleiterin Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz
- Herr Dieter Thiele, Leiter des Hochschulsports

Um weitere Hinweise auf relevante Entwicklungsschritte, Prozessabläufe oder Entscheidungsprozesse gewinnen zu können, wurden zudem die in Bezug auf die Gesundheitsförderung relevanten Dokumente der ausgewählten Hochschulen eingesehen und analysiert.

Die Ergebnisse von „AnSPOrN“ sollen in Form einer anschaulichen, alltagstauglichen und praktisch nutzbaren Schritt-für-Schritt-Anleitung im Sinne eines Leitfadens aufbereitet werden. Inhalt dieses Leitfadens sind Handlungsempfehlungen, die ganz praktisch Aufschluss darüber geben, wie förderliche Bedingungen umgesetzt und typische „Stolpersteine“ vermieden werden können.

Dieser Leitfaden liegt zum Zeitpunkt der Fertigstellung des Berichtes noch nicht vor. An dieser Stelle sollen schon einmal einige Zitate aus den geführten Interviews vorgestellt werden.

Herr Jürgen Plato, Kanzler der Universität Paderborn:

„Und man muss das so sehen, wir haben ja die Frau Bischof bei uns, die sich darum kümmert, und wenn man hört, welche Vorschläge die machen, auch zusammen mit der Techniker Krankenkasse, da stellt man fest, damit kann man doch eine ganze Menge an Leuten erreichen, sei es mit Nichtrauchergeschichten oder Darmkrebsprävention, oder Azubi-Fit oder mit Herzscreening und Rückenbeugungsmessen und was es da sonst noch alles gibt. Jedenfalls merkt man dann auf einmal, dass kommt bei den Leuten ganz gut an.“

Interviewer: „Wenn Sie jetzt noch mal kurz zusammenfassen, in 3 Stichpunkten, was war für Sie das Relevante, warum es erfolgreich ist bei Ihnen?“

Herr Plato: „Dass sich einer darum gekümmert hat, Frau Riedel. (...) Dass wir dann gesagt haben, wir stellen jemanden ein dafür, also wir eine halbe Stelle zur Verfügung gestellt haben. Und die Frau Bischof, die wir eingestellt haben, dass Frau Bischof das auch mit Herz und Seele macht. Das sind zwei Dinge. Und das dritte ist, ich glaube das gesamte Projekt mit der Techniker Krankenkasse insgesamt, das war sehr sehr hilfreich.“

Frau Diana Riedel, Sachgebietsleiterin Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz:

„Ja, als das eben noch nicht so organisiert war, also mit dem Vertrag wurde da schon ein ganzer Quantensprung vollzogen, dass da viel viel gemacht wurde und viel viel mehr auch einbezogen wurden, auch an Klientel von der Hochschule. Das war vorher mehr punktuell, mal dort ein kleiner Bereich, Sport, oder ausschließlich die Mitarbeiter der Verwaltung, nur weil man die am Besten zu greifen bekommt. Also das hat auf jeden Fall durch das Projekt eine breitere Fläche erreicht. (...) Also an Aktionen und an solchen Dingen, die sind natürlich jetzt wie Pilze aus dem Boden geschossen durch die Arbeit von Frau Bischof. Also das hätte die Abteilung hier so vorher nicht leisten können.“

Herr Michael Hellmich, Personalratsvorsitzender:

„Also es hat den Arbeitskreis nochmal an sich, denke ich, sehr voran gebracht, weil wir eben auch Erfahrungen hatten, was ist überhaupt zu tun. (...) Dadurch, dass die da mitgemacht haben und erzählt haben, wie ist das in großen Firmen, was ist irgendwie schon gelaufen und wie kann man das jetzt voran bringen, mit welchem Plan, hat es sich mir auch erschlossen, dass es auch eigentlich notwendig ist. Von daher hat es schon sehr viel gebracht. Und ich denke auch, die haben das uns ja auch nicht nur vorgestellt, sondern auch Dienststellenleitung und..., das hat darauf schon auch ein bisschen zum Umdenken geführt, dass man da auch gesehen hat, das bringt was und anders kann man es eigentlich auch nicht machen.“

6. Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements liegt der Blick natürlich auch jederzeit auf der Kommunikation mit den Mitarbeitenden und Studierenden auf interner Ebene, mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen auf bundesweiter Ebene sowie auf der lokalen Pressearbeit.

Ein Überblick über die geleistete Pressearbeit ist einer erstellten Pressemappe zu entnehmen.

Präsentationen der an der Universität Paderborn laufenden Angebote und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement fanden durch Frau Bischof unter anderem bei folgenden Veranstaltungen statt:

- Präsentation der 2004 durchgeführten „Gesundheitswerkstatt mit Studierenden“ auf einem Thementag zur Psychische Gesundheit von Studierenden in Hannover am 27. Januar 2006
- Vorstellung des Kooperationsprojektes mit der Techniker Krankenkasse auf der bundesweiten Arbeitskreis-Sitzung in Hannover am 23. Februar 2006. Hier wurde deutlich, dass in Paderborn sehr praxisbezogen und umfangreich gearbeitet wird.
- Vorstellung der Maßnahmen zum Nichtraucherschutz auf der bundesweiten Arbeitskreis-Sitzung in Hannover am 19. März 2006.
- Präsentation des Arbeitskreises Gesunde Hochschule auf dem NRW-Tag am 25. und 26. August 2007
- Erstmals Teilnahme am Aktionstag Start ins Studium unter dem Motto „Gesund Studieren an der Uni Paderborn“ am 17. Oktober 2007
- Präsentation der Paderborner Ergebnisse des Studierendensurveys NRW in Bielefeld am 03. Dezember 2007
- Vorstellung der aktuellen Maßnahmen der Gesundheitsförderung bei der ASA-Sitzung (Arbeitsschutz-Ausschuss) an der Universität Paderborn am 28. Februar 2008.
- Vorstellung des Gesundheitspasses auf der bundesweiten Arbeitskreis-Sitzung gesundheitsfördernder Hochschulen am 25. September 2008 in Paderborn.

Um den Arbeitskreis und seine Arbeit weiterhin publik zu machen, wurden in Kooperation mit der Zentralen Studienberatung und der Techniker Krankenkasse Semesterplaner an die Studierenden verteilt. Diese sprachen aus Sicht des Arbeitskreises die Studierenden unter dem Motto „Gesund Studieren an der Uni Paderborn – Was können wir für Dich tun?“ direkt an.

Für die Mitarbeitenden wurde Ende 2007 ein Informationsblatt aus der Reihe des Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutzes verteilt. Dieses informierte über Themen und Inhalte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn (Anhang 2).

6.1. Logoerstellung

Als Logo wurde lange Zeit ein als Provisorium vorgesehenes Logo verwendet. Im Zuge einer verstärkten Etablierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den universitären Strukturen wurde in der zweiten Hälfte 2007 die Erstellung eines neuen Logos in professionelle Hände gegeben.

Neben dem Namen des Arbeitskreises und der Universität zwecks einer genauen Zuordnung drückt das Männchen aus, dass der Mensch im Mittelpunkt des Projektes steht. Eine positive Grundstimmung, Freude und Bewegung werden außerdem vermittelt.



6.2. Internet

Über eine Internet-Präsenz sollen alle Interessierte jederzeit die Möglichkeit haben, sich über Angebote, Maßnahmen oder Aktionstage zu informieren. Die Internetseite soll langfristig auch Informationen zu gesundheitlichem Verhalten am Arbeitsplatz und weiteren aktuellen Themen geben. Die Struktur stellt sich wie folgt dar.

1. HOME
Aktuelles
2. ARBEITSKREIS
Leitbild
Mitglieder
3. PROJEKTE
4. BGM
BGM allgemein
BGM an der Uni Paderborn
5. SERVICE (in Planung)
Studien/Evaluationen
Downloads
Links
6. KONTAKT

Die Internetseite ist unter der folgenden Adresse abrufbar:
www.upb.de/gesundheit

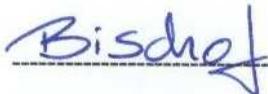
7. Ausblick

Zur Gewährleistung eines koordinierten und qualifizierten Vorgehens ist die Einrichtung einer Stelle für die Koordination der Gesundheitsförderung an Hochschulen unabdingbar. Dies ist an der Universität Paderborn erkannt worden. Über das Kooperationsprojekt mit der Techniker Krankenkasse hinaus wird eine halbe Stelle bereitgestellt. Dies ist sicherlich das optimale Ergebnis, das in dem Projektzeitraum erzielt werden konnte.

Besonderes Augenmerk soll zukünftig auch auf die Zielgruppe der Studierenden gerichtet werden. Wenn auch schwierig zu erreichen, bedarf es hier doch eines spezifischen Angebots. Hierfür sind zukünftig geeignete Verfahren zu entwickeln, um die Erkenntnis zu fördern, dass durch einen Erhalt und die Förderung der Gesundheit Potentiale für einen nachhaltigen Leistungsoutput freigesetzt werden können.

Auch wenn das Kooperationsprojekt mit der Techniker Krankenkasse ausläuft, ist eine weitere Zusammenarbeit gewünscht und geplant. Über die Möglichkeiten einer weiteren Kooperation wird bereits gesprochen.

Abschließend gilt es Dank zu sagen für drei Jahre konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit.



Sandra Bischof

Gesunde Hochschule

Paderborn



Diana Riedel

Sachgebietsleiterin

Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz

Anhang 1

Nichtraucherschutz an der Universität Paderborn Dienstanweisung

Sehr geehrte Damen und Herren,

Tabakrauch stellt nicht nur für die Raucherinnen und Raucher sondern auch für Nichtraucherinnen und Nichtraucher eine Gesundheitsgefahr dar. Nach § 5 der Arbeitsstättenverordnung hat der Arbeitgeber "die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind".

Die Beschäftigten an den Hochschulen sind somit gemäß ArbStättV vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch zu schützen, egal ob der Tabakrauch von rauchenden Beschäftigten oder von Studierenden produziert wird. Studierende sind zwar keine Beschäftigten, sind aber Mitglieder der Hochschule.

Dabei spielt es auch keine Rolle, ob sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Studierenden gesundheitlich gefährdet sehen oder nicht. Der Arbeitgeber hat von sich aus zumindest in den Fällen Maßnahmen zu ergreifen, in denen der Nichtraucherschutz offensichtlich nicht gewährleistet ist. Das ist z.B. dann der Fall, wenn in einem Raum geraucht wird, in dem sich Nichtraucherinnen und Nichtraucher zur Erbringung ihrer Arbeitsleistung oder im Rahmen ihres Studiums aufhalten müssen.

Da die meisten Räume, Flure, Treppenaufgänge usw. von beiden Gruppen benutzt werden, ist es sinnvoll, für beide Gruppen einheitliche Regelungen zu treffen.

Die Auswahl von Maßnahmen zum Nichtraucherschutz steht nicht unter der Maxime, die Raucher möglichst wenig einzuschränken, sondern die Nichtrauchenden möglichst umfassend in ihrer Gesundheit zu schützen.

Für Hochschulen mit ständigem Kommen und Gehen einer großen Zahl Menschen ist ein generelles betriebliches Rauchverbot die effektivste Maßnahme, da hierdurch ein Kontakt des Nichtrauchers mit tabakrauchhaltiger Luft von vornherein und in vollem Umfang ausgeschlossen wird.

Es gilt für alle Bereiche bis auf weiteres folgende **Dienstanweisung** zum Schutz der Nichtraucher:

1. In Arbeits- und Büroräumen gilt ein generelles Rauchverbot.
2. In Konferenz- und Schulungsräumen sowie in Hörsälen und Seminarräumen, Laboratorien und Werkstätten gilt ein generelles Rauchverbot. In Dienstfahrzeugen ist das Rauchen nicht statt haft.
3. In Aufenthalts-, Pausen-, Ruhe- und Bereitschaftsräumen gilt ein generelles Rauchverbot.
4. In allen sonstigen Räumen (z.B. Warteräumen, Aufzüge, Treppenhäusern und Gängen, Foyers, Wasch- und Umkleideräumen sowie auf Toiletten) gilt ebenfalls ein generelles Rauch verbot.
5. Bei Sitzungen und sonstigen dienstlichen Zusammenkünften hat die Sitzungsleitung durch eine entsprechende Pausengestaltung für einen Ausgleich der Belange von nichtrauchenden und rauchenden Personen zu sorgen.

Mit freundlichen Grüßen

Rektor

Prof. Dr. Nikolaus Risch

Kanzler

Jürgen Plato

Anhang 2

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Im Rahmen eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements stellt die Universität Paderborn seine Mitarbeitenden in den Mittelpunkt und unterstützt gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Koordiniert durch den Arbeitskreis Gesunde Hochschule und untermauert von einem Kooperationsprojekt mit der Techniker Krankenkasse haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, eine breite Palette an präventiven Gesundheitsangeboten wahrzunehmen.

Um diese Betriebliche Gesundheitsförderung auch im kommenden Jahr aktiv weiterführen zu können, wurde die Kooperation mit der Techniker Krankenkasse um ein Jahr verlängert.

www.upb.de/gesundheit

Informationen rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement, aktuelle Angebote und Aktionen des Arbeitskreises sowie Anregungen zum gesundheitsfördernden Verhalten finden Sie ab dem neuen Jahr unter www.upb.de/gesundheit



Gesund durch das Jahr 2008!

Sie gehören bereits zu der Gruppe, die an vielen Angeboten der Gesunden Hochschule teilnimmt? Oder gehören sie zu der Gruppe, die noch einen kleinen Anreiz braucht?

Egal zu welcher Gruppe Sie gehören, der Gesundheitspass bietet Ihnen allen viele Vorteile. Direkt im Januar bekommt jeder Mitarbeitende einen Gesundheitspass per Hauspost zugestellt. Auf dem Pass ist eine Vielzahl von Angeboten aufgeführt, die Sie im Jahr 2008 an der Universität wahrnehmen können. Von der Teilnahme an einem Hochschulsportkurs oder einem Kurs aus der Sparte Gesundheit des Fort- und Weiterbildungsprogramms über präventive Vorsorgechecks bis hin zu der Nutzung der Mobilen Massage am Arbeitsplatz sind sicherlich für alle Mitarbeitenden passende Angebote dabei. Mit der Teilnahme eröffnen Sie sich die Chance auf interessante Prämien. Nähere Informationen erhalten Sie im Januar zusammen mit dem Gesundheitspass.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen oder Fragen!

Gesunde Hochschule Paderborn, Dezernat 5.3, Universität Paderborn

Frau Bischof, Tel. 4305, Frau Riedel, Tel. 4301

Internet: www.upb.de/gesundheit

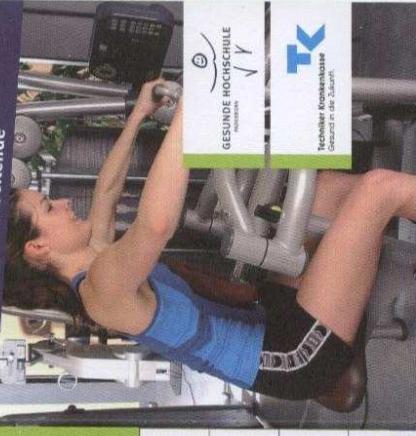


Anhang 3

UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

GESUNDHEITSPASS

für Mitarbeitende



ANGEBOTE 2008

1.) Mobile Massage	17. Blutzuckermessung
2. Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms	18. Cholesterinmessung
3.) Kurs Hochschulsport	19. Zusatzangebot
4.) GTZ-Abo	20. Zusatzangebot
5.) Ich bin Nichtraucher!	21. Zusatzangebot
6.) Gesundheitspass einteilen.	22. Zusatzangebot
7. Gruppenschulzimpfung	
8. Blutspende	
9. Herzscreening	
10. Individuelle Ernährungsberatung	
11. Kochkurs	
12. Gaucom-Messung	
13. Darmkrebsprävention	
14. Hautkrebs Screening	
15. Arbeitsplatzbezogene Rückenschule	
16. Körperfehlgewebemessung	

ANGEBOTE 2008

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7.	8.	9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	Bitte die passende Zahl abstimmen	

© www.h5.de

INFO GESUNDHEITSPASS

Gesundes Verhalten am Arbeitsplatz lohnt sich jetzt doppelt. Nutzen Sie die Gesundheitsangebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Paderborn und der Techniker Krankenkasse. Durch Ihre aktive Teilnahme an der breiten Palette an Angeboten können Sie viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun.

Dieses gesundheitliche Verhalten wird nicht nur Ihr Gesundheitsbewusstsein und Ihre Arbeitsmotivation steigern, sondern es gibt jetzt noch einen weiteren Grund, der zum Teilnehmen animiert: Sie profitieren am Ende des Jahres von attraktiven Prämien. Ein echter Gewinn also für Ihre Gesundheit. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen!

Der **Einsendeschluss ist der 30. November 2008!**

KONTAKT

Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof
Leiterin des Arbeitskreises
Gesunde Hochschule
Universität Paderborn
Warburger Str. 100; 33098 Paderborn
Raum Z5L 1.204
Tel.: 05251/60-4305
Fax: 05251/60-4200
E-Mail: bischof@zu.upb.de

www.upb.de/gesundheit

Abgabe des Gesundheitspasses bei Frau Bischof bis zum 30.11.2008.

Unser PRÄMIEN-Angebot

Jeder Teilnehmer der mindestens ein Angebot wahrgenommen hat, bekommt einen **Igel-Ball**. Alle Teilnehmer, die mindestens **9 Angebote** wahrgenommen haben, können wählen zwischen:

- Präventionskurs **HSP kostenfrei**
- Fitnesscheck im GTZ kostenfrei
- **Wochengutschein Mensa**
- **Partner Squash-Gutschein Ahorn-Sportpark**

Eine zeitliche Staffelung behalten wir uns vor. Die 30 Teilnehmer, die an den meisten Angeboten teilgenommen haben, bekommen außerdem ein 3-monatiges GTZ-Abo gratis.