



Klinikum rechts der Isar



Technische Universität München

Präventive und Rehabilitative Sportmedizin, Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München

**Klinikum rechts der Isar  
Anstalt des öffentlichen Rechts**

Poliklinik und Lehrstuhl für  
Präventive und Rehabilitative  
Sportmedizin

**Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle**  
Innere Medizin – Kardiologie -  
Sportmedizin

TUM, Uptown München-Campus C  
Georg-Brauchle-Ring 56-58  
80992 München

Tel: (089) 289 - 24430 / -24431  
Fax: (089) 289 - 24450  
E-Mail: halle@sport.med.tum.de  
Homepage: www.sport.med.tum.de

München, 08.11.2012

**„Best Practice“ - Kooperationsprojekt zwischen BP Lingen, Moving „Ab-jetzt-gesund“ und der TU München, 2009-2012,**

Im Hinblick auf den demografischen Wandel sollte auf Wunsch des Unternehmens British Petrol am Standort Lingen ein strukturiertes betriebliches Gesundheitskonzept bei der stetig älter werdenden Belegschaft umgesetzt werden.

So wurde im Mai 2009 ein Kooperationsprojekt zwischen BP-Lingen, der Moving-Ab-jetzt-gesund GmbH und dem Zentrum für Prävention und Sportmedizin an der TU München initiiert. Seither wurden über 300 BP-Mitarbeiter in 14 Gruppen in ein betriebliches Präventionsprogramm eingeschlossen, das aus folgenden Bausteinen bestand:

1. Medizinische Eingangsuntersuchung (Fragebogen, körperliche Untersuchung, Blutabnahme, Körpermaße, Gefäßzustand, Biologisches Alter, Leistungsdiagnostik)
2. 2- Tages-Moving-Seminar, ein evidenzbasiertes Schulungsprogramm zum Erlernen eines gesunden Lebensstils mit Follow-Up-Seminar
3. 6-Wöchiges-Trainingsprogramm mit qualifizierten Trainern in Nordic Walking- und Laufgruppen
4. Medizinische Zwischenuntersuchung nach 3 Monaten
5. Freies Fortsetzen des Trainings in Selbstorganisation
6. Medizinische Abschlussuntersuchung nach 12 Monaten zur Erfolgskontrolle

Die Attraktivität des Moving-Konzepts für die Teilnehmer bestand darin, ein fundiertes, gesundheitswirksames und medizinisch begleitetes Gesundheitsprogramm nach neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Standards wahrnehmen zu können und dabei ein hochwertiges Gesundheitsprofil mit individuellen Empfehlungen zu erhalten. Zusätzlich wurde vor und nach dem Interventionsprogramm das sog. „Biologische Alter“ der Mitarbeiter ermittelt.

Alle Daten wurden vom betriebsärztlichen Dienst unter strenger Wahrung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen in einer EDV-Plattform anonymisiert gespeichert und von der TU München, also außerhalb des Unternehmens, ausgewertet.

Die Analyse zeigte, dass sich mindestens 40% der Mitarbeiter bei den meisten medizinischen Parametern verbesserten. Über 60% zeigten sogar eine deutliche Steigerung der Fitness. Auch das biologische Alter verbesserte sich, so dass von einer medizinischen „Verjüngung“ der Mitarbeiter auszugehen ist.

Damit hat sich dieses strukturierte Konzept als ein überaus effektives Prä-ventionsprogramm etabliert, welches bisher in vergleichbarer Weise in Deutschland noch nicht umgesetzt worden ist. Dieses Kooperationsprojekt ist eine optimale Grundlage für eine flächendeckende Umsetzung.

Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle

**Anmeldung / Terminvergabe:**

Tel: (089) 289 - 24441  
Fax: (089) 289 - 24451  
E-Mail: info@sport.med.tum.de

**Vorstand:**

Univ.-Prof. Dr. Reiner Gradinger  
(Ärztlicher Direktor, Vorsitzender)  
Dr. Philipp Ostwald  
(Kaufmännischer Direktor)  
Anette Thoke-Colberg  
(Pflegedirektorin)  
Univ.-Prof. Dr. Peter Henningsen  
(Dekan)

Bankverbindung:  
Bayer. Landesbank Girozentrale  
Kto-Nr. 20 272  
BLZ 700 500 00

BIC: BYLADEMM  
IBAN: DE82 7005 0000 0000 0202 72  
USt-IdNr. DE 129 52 3996