

1. „Ein gesunder Körper ist unser höchstes Gut. Daran denkt man meistens jedoch erst, wenn es einem etwas schlechter geht. Damit es erst gar nicht so weit kommt, möchten wir Ihnen mit dieser Seite zahlreiche kostenlose Gesundheitstipps mit auf den Weg geben. Dazu finden Sie bei uns viele nützliche Artikel aus den Bereichen Gesundheit, Wellness und Esoterik.“ (Ein Zitat für alle: <http://www.100-gesundheitstipps.de>)
2. „Eine **Zivilisationskrankheit** (auch *Wohlstandskrankheit*; engl. *lifestyle disease*) ist ein Sammelbegriff für **Krankheiten**, die in **Industrieländern** häufiger vorkommen als in der **Dritten Welt** und deren Erkrankungsrisiko vermutlich von den vorherrschenden Lebensverhältnissen abhängt.
Die Errungenschaften der **Zivilisation**, allen voran verbesserte **Hygiene**, **medizinischer Fortschritt** in **Krankheitsprävention** (z. B. **Impfungen**) und **Therapie** (z. B. **Antibiotikatherapie**) sowie eine gesicherte **Nahrungsversorgung** haben dazu geführt, dass zahlreiche Krankheiten, die in vor-industrieller Zeit häufig waren, heute deutlich seltener auftreten und vor allem seltener zum Tode führen. Gleichzeitig nahm die Häufigkeit von Krankheiten zu, die man in vor-industrieller Zeit kaum kannte.
Da nicht die Zivilisation als solche, also die Errichtung einer bürgerlichen Ordnung und die Teilhabe am gesellschaftlich-technischen und medizinischen Fortschritt, sondern bestimmte, in industrialisierten Ländern verbreitete **Lebensstile**, **Verhaltensweisen** und **Umweltfaktoren** als gesundheitsgefährdend identifiziert wurden, ist der Begriff Zivilisationskrankheit irreführend. Er ist jedoch allgemein gebräuchlich. (Wikipedia)“
3. Als solche gelten „Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebserkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und psychische Störungen“
4. **Arbeitsbedingte Erkrankungen** sind Erkrankungen bei denen die Arbeitswelt als **verursachender** oder als **verschlimmernder** Faktor eine Rolle spielt. **Berufskrankheiten** sind ein Teil der arbeitsbedingten Erkrankungen, haben aber eine andere versicherungsrechtliche Stellung.
Die häufigsten arbeitsbedingten Erkrankungen sind **Muskel-Skelett-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Verdauungsapparates, psychische Erkrankungen, Herz-Kreislaufferkrankungen**
Diese sogenannten chronischen "**Volkskrankheiten**" sind meist verbunden mit lang andauernden Schmerzzuständen und auch längeren Krankenständen, die in der Regel aber nicht durch das **österreichische Berufskrankheitensystem** erfasst werden.
(<http://www.arbeitsinspektion.gv.at/AI/Gesundheit/arbkrankheiten/default.htm>)
5. **Berufskrankheiten** sind Schädigungen der Gesundheit durch eine versicherte Tätigkeit, die durch die gesetzlichen Unfallversicherungsträger entschädigt werden. Sie sind meist chronisch verlaufende Erkrankungen, deren Ursachen vorwiegend monokausal bewertet werden und die durch Arbeitsverfahren oder zu verarbeitende Arbeitsstoffe entstehen.
(<http://www.arbeitsinspektion.gv.at/AI/Gesundheit/Berufskrankheiten/default.htm>)
6. „Mit Burnout-Syndrom oder Burn-out (engl. burn out ‚ausbrennen‘) wird ein Zustand bezeichnet, der von psychischer und physischer Erschöpfung gekennzeichnet ist. In medizinischen Lexika ist beschrieben, dass Burnout mit emotionaler Erschöpfung und dem Gefühl von Überforderung, reduzierter Leistungszufriedenheit und evtl. Depersonalisation infolge Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität einhergehe, und dass Burnout der Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie sei.“ (Wikipädia)
7. „Anders als in der Alltagssprache, in der der Begriff Stress für die Beschreibung eines umfassenden alltäglichen Belastungsgeschehens verwendet wird, steht Stress im deutschsprachigen arbeitsmedizinischen Sprachgebrauch für eine Beanspruchungsreaktion, die auf der individuellen Bewertung einer arbeitsbedingten Belastung beruht. In der Regel liegt dem Stressempfinden ein Konflikt zwischen den (auch selbst) gesetzten Zielen und Anforderungen einerseits sowie dem Leistungsvermögen und den zur Verfügung gestellten Erfüllungsbedingungen andererseits zu Grunde.(Medizinbuch S.47)
8. „Unter Diathese versteht man die Disposition zu einer bestimmten Krankheit. Diese Disposition kann unter anderem genetisch (biologische Diathese) oder auch lerngeschichtlich (psycho-soziale Diathese) sein und wird als Neigung des Menschen verstanden, auf eine bestimmte Weise auf Belastungen zu reagieren. Unter den Stressoren versteht man belastende Umweltereignisse oder Lebenssituationen. Sind die Belastungen zu groß und treten über eine Schwelle, kommt es zur Symptombildung bzw. zum Krankheitsausbruch... (Gesundheitsbuch S. 57)
9. „Die intelligente Fabrik der Zukunft kennt keine Planungs- und Steuerungsebenen mehr. Ein digital eingehender Auftrag wird sofort in die Produktion eingespeist. Dort wird der Auftrag an einen autonomen, sich selbst digital steuernden Montageassistenten weitergeleitet. Dieser Montageassistent – eine sich selbst bewegende Werkbank – fährt alle Montagestationen an und weist dem dort tätigen Mitarbeiter visuell seine Tätigkeiten zu... Das kann dazu führen, dass Mitarbeiter ihren Arbeitsplatz häufig wechseln, im Gegensatz zur früheren Bandarbeit ... Was sie tun müssen, sagt ihnen der Montageassistent.“(FAZ, 16.11.2015 – Gesundheit S.15f)
10. "Mit Hilfe des Laplaceschen Gesetzes kann man die schädliche Wirkung einer langdauernden Blutdrucksteigerung auf die Gefäße richtig erfassen. Einmal wird die Gefäßwand schon durch die Druckerhöhung stärker gespannt, andererseits wird, da es sich um eine elastische Wandstruktur handelt, auch der Radius größer. Dadurch wird die Gefäßspannung zunächst zunehmen. Jede Druckerhöhung im Gefäß führt also zu einer potenzierten Erhöhung der Gefäßwandspannung. Wie jedes Gewebe, das chronisch überbeansprucht wird, hypertrophiert auch die Gefäßwand - und zwar um so mehr, je größer ihre transversale Wandspannung ist. Durch die mit der Wandhypertrophie

verbundene Vergrößerung der Wanddicke wird die Wandspannung zunächst weitgehend auch bei erhöhtem Innendruck kompensiert; dies wird jedoch mit einer Einschränkung des Innendurchmessers und der Dehnbarkeit erkauft. Die Abnahme des Innendurchmessers führt besonders in den kleinsten Arterien zu einer Erhöhung des peripheren Widerstandes, da ihre normale Wanddicke klein gegenüber dem Durchmesser ist. Die Widerstandserhöhung wird... besonders zur Erhöhung des diastolischen Druckes, damit aber auch zur Erhöhung des mittleren Blutdruckes führen. Diese Blutdrucksteigerung wirkt dann verstärkend über denselben Mechanismus auf die weitere Verengung der peripheren Blutbahn. Unterstützt wird dieser Circulus vitiosus durch die Abnahme der Dehnbarkeit der großen Gefäße. Es entwickelt sich auf diese Weise ein konstant erhöhter Blutdruck (Hypertonie). Solange die Gefäßwandhypertrophie einen gewissen Wert nicht überschritten hat, ist sie reversibel." (J. Stegemann, Leistungsphysiologie. Physiologische Grundlagen der Arbeit und des Sports, Stuttgart 1984, S. 136)

11. „Die primäre (essentielle) Hypertonie wird nur durch den Ausschluss einer sekundären Hypertonie definiert. Aufgrund dieser negativen Definition ist es wenig verwunderlich, dass der Suche nach ‚der‘ Ursache bislang wenig Erfolg beschieden war – es dürfte sich wahrscheinlich um individuell oder ethnisch unterschiedliche Ursachen handeln, die zur gemeinsamen Endstrecke Blutdruckerhöhung führen. Einge heute als wesentlich anerkannte Teilfaktoren sind: Vererbung, Ernährung, Übergewicht und psychischer Stress“ (Gesundheit S 37)
12. Die praktische Hilfe
13. Die häufigste Ursache gesundheitlicher Probleme in der heutigen Zeit der wirtschaftlichen Entwicklung in Richtung Dienstleistungsgewerbe ist eine körperliche Unterforderung. Getreu dem Motto `was nicht genutzt wird, das verkümmert` können fehlende körperliche Anstrengungen massiv negative Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Gelenkprobleme, Stoffwechselstörungen etc. begünstigen.“ (www.bundesgesundheitsministerium.de)
14. Die Kunst erfolgreicher Gesundheitsförderung ist es aber gerade, Ratio in Emotion zu übersetzen und den Mitarbeiter durch Spaß, Wettbewerb oder Anreize zu motivieren, sein Verhalten dann auch wirklich zu ändern. Zahlreiche, allesamt von uns publizierte (www.basf.com/arbeitsmedizin) aber in der vorliegenden Arbeit leider unerwähnte Ansätze im Setting Arbeitsplatz zeigen, dass es auch anders, nämlich erfolgreich geht. Selbst an sich als belastend eingeschätzte Arbeitsformen, wie Schichtarbeit, haben vermutlich durch ein konsequentes und integriertes Gesundheitsmanagement bei der BASF Ludwigshafen keine negativen Gesundheitseffekte, so dass umgekehrt auf die Wirksamkeit der bei uns angebotenen präventiven Maßnahmen geschlossen werden könnte. Entscheidend sind aber vielmehr auch die Langzeiteffekte erfolgreicher Gesundheitsförderung. So konnten wir anhand einer Langzeitbeobachtung über mehr als 10 Jahre mit einer Kohorte von mehr als 31 000 Probanden zeigen, dass sich eine signifikante Reduktion der Mortalität bei Teilnehmern von Gesundheitsförderungsprogrammen erreichen lässt. (<http://www.aerzteblatt.de/archiv/163237>)
15. Der anhaltende Anstieg der durchschnittlichen Lebenserwartung in den Industrienationen ist heute vor allem der verringerten Sterblichkeit im hohen Alter zuzuschreiben. Die Medizin hat einen großen Beitrag zu dieser Entwicklung geleistet – ebenso ist die Medizin durch sie herausgefordert.
16. Eckdaten »VORSORGEaktiv«-Programm der Initiative »Tut gut!«
Das Programm richtet sich an alle Niederösterreicher über 18 Jahre. Die Teilnehmer werden durch den Arzt von professionellen Ernährungs- und Bewegungsexperten sowie Gesundheits-Psychologen über einen Zeitraum von neun Monaten in insgesamt 72 Einheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit betreut. Die Teilnahmekosten belaufen sich auf 99 Euro pro Teilnehmer für den gesamten Kurs und 100 Euro Kautions (die Kautions wird nach 60 % absolvierten Einheiten rückerstattet). Für alle Teilnehmer aus den „Gesunden Gemeinden,“ werden 15 Euro zurückerstattet. (<http://www.tips.at/news/st-poelten/leben/337509-acht-jahre-erfolgreiche-lebensstilaenderung-mit-vorsorgeaktiv>)
17. „Tabakrauchen ist das schwerwiegendste gesundheitliche Risiko, das selbst beeinflusst werden kann. Nicht nur Zigaretten, auch andere Formen des Tabakkonsums wie Zigarren, Pfeifenrauchen oder Wasserpfeifen sind gesundheitsschädlich, ebenso sogenannte „leichte“ Zigaretten. Besonders deutlich steigt das Risiko, wenn man sich bereits in jungen Jahren einen regelmäßigen Zigarettenkonsum angewöhnt hat. Nur ein Rauchstopp kann diese gefährliche Entwicklung beenden: Personen, die mit dem Rauchen aufhören, haben nach zehn bis 15 rauchfreien Jahren wieder das Erkrankungsrisiko einer Nichtraucherin/eines Nichtrauchers.“ (gesundheit.gv.at)