

VERANSTALTUNGSTIPPS FÜR HAMBURG 17.–23.4.2022

Wenn sich ein kleiner Junge der Welt verweigert

Eine hochgelobte „Blechtrummel“-Inszenierung kommt nach Hamburg, die Dokumentarfilmwoche Hamburg startet – und Kampnagel verwandelt sich

OLIVER DOHR'S WERKE IN DER FABRIK DER KÜNSTE
Skizzen und deren Linien stehen am Anfang all der Arbeiten des Hamburger Künstlers Oliver Dohr. Sie stellen eine Verbindung zwischen verschiedenen grafischen Techniken und der abstrakten Umsetzung seiner Bildwelten her. Sinnliche Farbverläufe, Farbschichten mit Kratzspuren und Ritzungen schaffen dabei ein spannungsreiches Verhältnis. Die Linien sind es, die das oft undarstellbare in seinen Arbeiten sichtbar machen. Entsprechend hat Dohr den Titel zu seiner Ausstellung gewählt: „(Walk) The Line“. Als Rahmenprogramm zu der Schau lädt die Fabrik der Künste zu zwei Konzerten ein. Am Mittwoch singen und lesen der Sänger und Schauspieler Jon Flemming Olsen und die Sängerin und Schauspielerin Lea Sophie Salfeld Lieder und Texte zugunsten des Hamburger Hilfskonvois e.V. Am Sonnabend gibt der in Halle geborene Free-Jazz-Posaunist Conny Bauer ein Solokonzert.
„(Walk) The Line“ bis 24.4., tgl. 15–19 Uhr, Leseabend für Geflüchtete, 20.4., 20 Uhr, 12 Euro, Konzert mit Conny Bauer, 23.4., 20 Uhr, 20 Uhr, fabrikderkuenste.de

EIN BALLETT AUS DEN ANFÄNGEN VON CORONA
Zu Beginn der Corona-Pandemie entwickelte John Neumeier die Idee, ein Ballett zu kreieren, das das geltende Abstandsgebot nicht nur respektiert, sondern es zur Grundlage der Struktur macht. So bezieht er alle 60 Tänzerinnen und Tänzer seiner Compagnie ein und gestaltet Szenen nach Kompositionen von Franz Schubert, die den noch vor zwei Jahren geltenden Abstandsre-

geln auf der Bühne entsprachen. Mit „Ghost Light“ spielt Neumeier auf eine Tradition des amerikanischen Theaters an. Nach Proben oder Aufführungen wird mitten auf der Bühne ein Metallständer mit einer einzigen Glühbirne aufgestellt. Die Lampe zeigt an, dass kein Künstler die Bühne nutzen darf. Das Ghost Light brennt die ganze Nacht hindurch – bis sich die Bühne wieder mit Leben füllt.
„Ghost Light“ 20.4., 19.30 Uhr, 1 Std. 45, ab 5 Euro, staatsoper-hamburg.de

VON DER SCHÖNHEIT DER LANDSCHAFT
Landschaftliche Schönheit ist dem Gesetz nach zu pflegen. Da die Energiewende entscheidend in die Landschaft eingreift, hat ein Team von Wissenschaftlern im Auftrag der Bundesregierung die Schönheit der gesamten Fläche Deutschlands erfasst. Diese Karte soll als objektives Kriterium für juristische Entscheidungen dienen. Der Filmemacher Marco Kugel porträtiert diesen Prozess und die Komplexität der Fakten und unterschiedlichen Interessen in „Die Karte der Schönheit“. Zum Auftakt der „dokumentarfilmwoche hamburg“ ist die Dokumentation im Metropolis zu sehen. Kugel und sein Team kommen zum anschließenden Publikumsgespräch. Schwerpunkt des fünftägigen Filmfestes sind erneut Krieg, Vertreibung und Migration, Themen, die durch den Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine eine neue Dimension erhalten haben. Das wird sich auch in den Filmgesprächen zu den Beiträgen unter anderem aus Israel, Bosnien, Serbien, Österreich und dem Libanon spiegeln.
„dokumentarfilmwoche“ 20.–24.4., Eröffnung 20.4., 19.30 Uhr mit „Die Kar-



Nico Holonics als Oskar Mazerath in Oliver Reeses Inszenierung von „Die Blechtrummel“

te der Schönheit“, Metropolis, komplettes Programm: dokfilmwoche.com

OSKAR-MATZERATH-SOLO-SHOW IM ST. PAULI THEATER
Die „New York Times“ erklärte die „Blechtrummel“-Inszenierung von Oliver Reese für das Berliner Ensemble zu den Theaterhighlights 2019. Im vergangenen Jahr war sie im Rahmen des

Hamburger Theaterfestivals zu sehen. Nun kehrt das gefeierte Stück mit Nico Holonics als Oskar Matzerath zurück. Die Geschichte nach dem Roman von Günter Grass dürfte den meisten bekannt sein: Schon als Dreijähriger erkennt Oskar die Welt, in die er 1924 in Dresden hineingeboren wird, als universales Desaster. Also beschließt er nicht mehr zu wachsen und beginnt zu

trommeln. Er ist Zeuge und Außenseiter, Ankläger und Beteiligter einer Welt, in der der Holocaust möglich ist, und stellt damit die Frage nach persönlicher Verantwortung in einer heillos dunklen Welt. Holonics brilliert in dieser virtuos Oskar-Solo-Show.
„Die Blechtrummel“ 20.–23.4., jeweils 19.30 Uhr, St. Pauli Theater, ab 17 Euro, st-pauli-theater.de

GOETHE'S ETWAS ANDERE „ZAUBERFLÖTE“
Mozarts „Zauberflöte“ zählt zu den bekanntesten und am häufigsten inszenierten Opern der Welt. Weniger bekannt allerdings ist ein Fragment eines Librettos, das Goethe Ende des 18. Jahrhunderts verfasste. „Die Zauberflöte zweyter Theil“ heißt es. Darin sind die bekanntesten Protagonistinnen und Protagonisten ein wenig in die Jahre gekommen. Dabei ist Goethes Idee die Verschmelzung von Gegensätzen wie Gut und Böse oder Tag und Nacht. Sie werden Bedingung für ein Weiterleben und eine weitere Entwicklung der Menschheit. Die Finsternis wird zur existenziellen Bedingung des Lichts. Die Liebe steht über allem. Zu Musik von Mozart, Gluck und Vivaldi hat Barbara Hass eine turbulente und beschwingte Oper inszeniert, in der sie allen wichtigen Fragen des menschlichen Zusammenlebens nachgeht.
„Zauberflöte, zweiter Teil“ 22.4., 19.30 Uhr, bis 26.6., Allee Theater Hamburger Kammeroper, ab 32 Euro, kammeroper-alleetheater.de

MUSIKALISCHER ABENTEUERSPIELPLATZ
Die Kulturfabrik Kampnagel und vieles drumherum verwandelt sich am kommenden Wochenende in einen musikalischen Abenteuerspielplatz. Beim dreitägigen Klangfest für Kinder gibt es Konzerte, Musiktheater und Klanginstallationen von Künstlerinnen und Künstlern aus sieben Ländern und laden zum Mitmachen ein.
„klangfest“ 23.4., ab 14 Uhr bis 25.4. Kampnagel, Programm und Infos klangfest.de

BRITTA SCHMEIS

ANZEIGE

ANZEIGEN-SONDERVERÖFFENTLICHUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Aktive Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – aktive Unternehmen. Ein gutes BGM hilft Motivation zu erhöhen, Identifikation mit dem Unternehmen zu stärken und damit Kosten durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle zu senken.

BILDUNGSANGEBOTE

MIT BGM AUF DER ERFOLGSSPUR

Die demographische Entwicklung in Deutschland mit einer immer älter werdenden Gesellschaft stellt die Wirtschaft vor Herausforderungen. Die in Kürze mehrheitlich über 45-jährigen Erwerbstätigen müssen gesund und leistungsfähig bleiben. Deshalb bauen immer mehr Unternehmen ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) auf.

Neben dem klassischen Studium in Vollzeit, bietet das Masterprogramm gerade Berufstätigen mit der Teilzeitvariante die Chance, sich parallel zum Job weiterzubilden. Für Arbeitgeber auch ein ideales Instrument der Mitarbeiterbindung.

Kompaktes Wissen durch Weiterbildungen

Kompaktes Fachwissen wird in kürzeren Weiterbildungen des IST-Studieninstituts vermittelt – ebenfalls berufsbegleitend. Mit dem IHK-Zertifikatskurs Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) können Mitarbeiter nach nur fünf Monaten ein BGM im Unternehmen aufbauen.

Die 13-monatige Weiterbildung „Manager/-in für Gesundheit im Betrieb“ setzt sich aus zwei großen Bausteinen zusammen: dem strategischen betrieblichen Gesundheitsmanagement und der operativen betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit einem Absolventen dieser Weiterbildung haben Unternehmen jemanden im Haus, der die nötigen Strukturen für ein betriebliches Gesundheitsmanagement ge-

staltet und BGF-Maßnahmen selbst aktiv umsetzt.

Mit der neuen Weiterbildung „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ bietet das IST-Studieninstitut eine Qualifikationsmöglichkeit für Betriebe und deren Beschäftigte an, mit denen sie die Fachkompetenzen aufbauen, um der gesetzlichen Pflicht zur Integration und Umsetzung eines betrieblichen Eingliederungsmanagements nachkommen können.

So geht's!
Flexible und moderne Wissensvermittlung

Egal, ob akademischer Master-Studiengang oder kompakte Weiterbildungen – alle Bildungsangebote der IST-Hochschule und des IST-Studieninstituts zeichnen sich durch eine hochmoderne und flexible Wissensvermittlung aus.

Theoretisches Wissen wird durch Studienhefte vermittelt, die zeitlich und örtlich flexibel bearbeitet werden können. Online-Vorlesungen, Online-Tutorien, Videos und Podcasts können jederzeit abgerufen werden. In Präsenzphasen



wird vorab vermitteltes Wissen praktisch angewendet und unter fachlicher Anleitung vertieft. Es stehen jeweils mehrere Termine zur Wahl.
Teilnehmer entscheiden also selbst, wann und wo sie lernen.
> www.ist.de
www.ist-hochschule.de

BEWEGUNG, ERGONOMIE UND TRINKEN WÄHREND DER ARBEIT

PERSÖNLICHER KI-GESUNDHEITSCOACH



Das gekürzte „High-Tech Startup“ Deep Care verbindet die Möglichkeiten künstlicher Intelligenz mit der Gesundheitsanwendung am Arbeitsplatz. Das junge Unternehmen hat einen digitalen Gesundheitscoach entwickelt, welcher Angestellten mit einer sitzenden Tätigkeit zu mehr Vitalität und Gesundheit verhilft.

Sensorik belastete Bereiche des Körpers. Über den intuitiv gestalteten Bildschirm leitet die Anwendung eine ergonomische Arbeitsweise und gezielte Übungen an um Gelenke und Muskeln zu entlasten. So hilft ISA Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen, welche der häufigste Grund für krankheitsbedingte Ausfalltage in Unternehmen sind. Die digitale Gesundheitslösung begleitet Angestellte den Tag über mit zahlreichen weiteren Gesundheitshinweisen und erinnert bspw. an die Nutzung vorhandener Stehtische, eine vitaminreiche Ernährung, ausreichendem

Trinken und Sitzunterbrechungen. ISA hält den Kreislauf in Schwung, dass steigert nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern beugt auch Stoffwechselerkrankungen vor. Durch ISA erhalten Angestellte einen niederschweligen Zugang zu einer gesunden Arbeitsweise, ohne Ablenkung und Unterbrechung. ISA ermöglicht eine individuelle Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter im Büro wie auch im Homeoffice.

> Erfahren Sie mehr über den Persönlichen Gesundheitscoach auf www.deep-care.de

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Ein Obstkorb macht noch kein BGM. Pilates und ein jährlicher Gesundheitstag führen nicht automatisch zu gesünderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Entscheidend sind evidenzbasierende Maßnahmen.

BUCHTIPPS

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ



David Matusiewicz (Hrsg.), Claudia Kardys (Hrsg.), Volker Nürnberg (Hrsg.)

Betriebliches Gesundheitsmanagement: analog und digital, David Matusiewicz (Hrsg.), Claudia Kardys (Hrsg.), Volker Nürnberg (Hrsg.). Der Kern des Buches spiegelt derzeitige Entwicklungen einer modernen Arbeitswelt wider, die aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet werden. Zudem sind praxisnahe Möglichkeiten und Grenzen des heutigen Berufslebens aufgeführt. MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft ISBN: 978-3-95466-506-8 396 Seiten



Christian Lüdke und Kerstin Lüdke

Wenn die Seele brennt

Überschneidende Perspektiven im Umgang mit Krisen

medhochzwei

Wenn die Seele brennt – Überraschende Perspektiven im Umgang mit Krisen, Christian Lüdke und Kerstin Lüdke. Das Buch liefert neue und überraschende Perspektiven und Ideen für den Umgang mit Krisen, die dem Leser/der Leserin helfen, eigene Wege aus schwierigen Situationen einzuschlagen. Medhochzwei-Verlag ISBN: 978-3-86216-476-9 176 Seiten



Müde am Morgen? Wach am Abend? Zukunftsmut?

Der Corona Schlaf-Effekt

Wie Home-Office & Stressoren mein Umfeld und meinen Tag beeinflussen

von Präventions- und Schlafcoach Markus Kamps

Der Corona Schlaf-Effekt – Schläfst Du schon oder grübelst Du noch? Zukunftsangst hat den Zukunftsmut verdrängt. Dies geht auch nicht spurlos an der Gesundheit vorbei. Viele schlaflose, unerholte und wachliegende Nächste sind vorprogrammiert. Dieses Buch will Hilfestellung anbieten und aufzeigen, wie der Corona Schlaf-Effekt vermieden werden kann. Ziel ist es, das unbeschadet und gestärkt aus dieser schwierigen Phase hervorzugehen und mit Zukunftsmut in eine gute Zeit zu blicken. Eigenverlag ISBN: 979-8743099436 141 Seiten

Licht dient nicht nur dazu, einen Arbeitsplatz auszuleuchten, sondern kann auch die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern beeinflussen sowie deren Schlafverhalten, Schlafdauer und Schlafqualität. Somit unterstützt das richtige Licht am Arbeitsplatz im Idealfall das gesamte körperliche und gesundheitliche Wohlbefinden eines Mitarbeiters - unabhängig ob am Schreibtisch im Büro, bei Besprechungen in Konferenzräumen oder in der industriellen Produktion.

Die typische Büro- und Arbeitsplatzbeleuchtung ist traditionell ausschließlich auf Ergonomie und visuelle Funktion ausgerichtet. Aber Licht dient eben nicht nur zum Sehen, denn natürliches Tageslicht unter freiem Himmel verändert sich im Tagesverlauf in seiner Beschaffenheit und synchronisiert damit auch den Körper, insbesondere den Schlaf-Wach-Rhythmus, auch zirkadianer Rhythmus genannt. Wenn sie mit Licht aktiviert wird, sendet die Netzhaut und genauer gesagt eine Subpopulation retinaler Ganglienzellen Signale an das Zeitmesszentrum, welches sich im suprachiasmatischen Kern, der Hauptuhr („Master Clock“ oder auch „innere Uhr“), im Hypothalamus im Gehirn befinden. Dort werden diese Informationen verwendet, um den Körper für seine täglichen Aktivitäten und Zwecke zu steuern. Wenn es stimuliert wird, wird das Gehirn wach und die innere Uhr wird auf den Tages- und Produktivitätsmodus eingestellt. Dieses Zeitmesssystem beeinflusst auch unseren zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus. Damit es effizient ist, braucht es genug Licht, um



LICHT AM ARBEITSPLATZ ALS AUFGABE UND BEREICH DES BGM

aktiviert zu werden, oft mehr Licht als in einem typischen Büro vorhanden ist. Darüber hinaus ist das System empfindlicher gegenüber Licht mit kürzeren, blauerer Wellenlängen. Hohe Blaulicht-Anteile, die dem natürlichen Sonnenlicht am Vormittag entsprechen, erhöhen die Aufmerksamkeit und lassen Menschen konzentriert arbeiten. Geringe Blaulicht-Anteile, wie wir sie im natürlichen Tagesverlauf bei einem Sonnenuntergang erleben, haben dagegen eine beruhigende Wirkung. Ein wichtiger Aspekt der retinalen Ganglienzellen ist die Übertragung von Informationen, die die Ausschüttung wichtiger Hormone direkt steuern. Das Schlafhormon Melatonin macht abends müde und erreicht mitten in der Nacht

seinen Höhepunkt. Wenn wir aufwachen, wirkt das Tageslicht dämpfend auf die Ausschüttung von Melatonin und wir fühlen uns wach, munter und aufmerksam. Dieser zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmus muss täglich auf das Licht abgestimmt werden, um nicht aus dem Gleichklang mit dem natürlichen Sonnentag zu geraten. Sinnvoll ist es daher, am Arbeitsplatz Lichtverhältnisse herzustellen, die den natürlichen Lichtverhältnissen im Tagesverlauf von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang entsprechen.

Der schwedische Hersteller Brainlit bietet mit seinem patentierten BioCentric Lighting hier eine Lösung und simuliert Lichtverhältnisse in unter-

schiedlichen Arbeitsbereichen und -situationen, die den natürlichen Lichtverhältnissen im Tagesverlauf unter freiem Himmel entsprechen und schafft damit Arbeitsplatzbedingungen, die Mitarbeiter motivieren, ihr Wohlbefinden steigern und positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Die richtigen Lichtverhältnisse am Arbeitsplatz wirken sich eben nicht nur positiv auf die Stimmung, Vitalität und Energie von Mitarbeitern aus, sondern haben auch einen positiven Effekt auf das Schlafverhalten, die Schlafdauer und Schlafqualität. Gerade das Thema „Schlaf“ und dessen Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter gewinnt auch für das Betriebliche Gesundheitsmanagement immer mehr an

Bedeutung, wie sich aus der steigenden Anzahl von Weiterbildungsveranstaltungen rund um das Thema „Schlaf und Schlafcoaching“ ableiten lässt. Viele Mitarbeiter leiden unter Schlafstörungen bis hin zum Schlafentzug und insbesondere auch Schichtarbeiter haben massive Probleme, überhaupt genügend Schlaf zu bekommen. Unser moderner Lebensstil mit 90 % der Zeit, die in Innenräumen verbracht wird, bietet die meiste Zeit zu wenig Licht für die Synchronisation analog zum natürlichen Tagesverlauf bzw. dem natürlichen Sonnentag. Noch schwieriger wird es, wenn Arbeitsplätze über kaum bis gar kein natürliches Tageslicht verfügen oder Mitarbeiter große Zeiteile in innenliegenden, fensterlosen Besprechungsräu-

men verbringen. Ohne diese Synchronisation verzögert sich die Ausschüttung von Melatonin am Abend und der Schlaf wird auf eine spätere Stunde verschoben. Ein zähflüssiger Kreislauf mit späteren Schlafenszeiten und weniger Schlaf wird die Folge sein, wie er oft bei Stadtmenschen zu beobachten ist. Wir haben unseren Schlaf in den letzten 10 Jahren um 1 Stunde verringert und die meisten von uns bekommen weniger als die erforderlichen 7 - 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Während wir schlafen, ruht sich der gesamte Körper aus. Das Immunsystem wird regeneriert, das Gehirn verarbeitet Gedächtnisinhalte und Geschehnisse vom Tag und der Energiespeicher wird aufgefüllt. Schlafstörungen können physiologische und neuropsychologische Auswirkungen haben.

Schlafmangel führt zu vermehrten Hungergefühlen am Tag und somit langfristig zur Gewichtszunahme bis hin zur Fettleibigkeit, zu Diabetes und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems werden gefördert und das Immunsystem destabilisiert. Zudem führen Schlafstörungen zu einer geminderten Gedächtnis- und Konzentrationsleistung, einer negativen Befindlichkeit, einem erhöhten Depressionsrisiko, schlechter Laune und Stimmungsschwankungen.

Die Lichtverhältnisse in modernen Büros richten sich in der Regel ausschließlich nach Baunormen. Diese Normen berücksichtigen aber nicht die Möglichkeiten von Licht zur Synchronisation des zirkadianen Rhythmus. Die richtige Beleuchtung kann aber eine wesentliche Schlüsselrolle bei der Schaffung einer effizienten Arbeitsumgebung spielen, insbesondere um sicherzustellen, dass die Mitarbeiter ihr volles Potenzial ausschöpfen. Die Beleuchtung in einem Raum kann unsere Stimmung beein-

flussen und daher sollten am Arbeitsplatz Lichtumgebungen geschaffen werden, die motivieren und das gesundheitliche Wohlbefinden fördern.

Mit BioCentric Lighting™ (BCLTM) von Brainlit lässt sich das Innenlicht eben so steuern, dass es sich tagsüber wie das Tageslicht dynamisch verändert und den Körperrhythmus synchronisiert. Das BioCentric Lighting™-System lässt sich leicht an die individuellen Bedürfnisse des jeweiligen Arbeitsplatzes anpassen und versorgt die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu jeder Jahreszeit täglich mit dem Licht, das sie brauchen.



Zusammenfassung

- Licht kann die Aufmerksamkeit, die Produktivität und den Energielevel fördern und die Wahrnehmung verbessern
- Licht wirkt sich positiv auf die Stimmung aus
- Viele Menschen leiden unter Schlafentzug
- Die meisten Arbeitsplätze sind unzureichend beleuchtet
- Eine ausreichende Beleuchtung fördert den Schlaf und das gesundheitliche Wohlbefinden
- Licht kann somit ein Werkzeug und Thema im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sein

> Kontakt:
Brainlit Deutschland c/o Kauko GmbH, Suhrenkamp 59, 22335 Hamburg
Carsten.Schmid@kauko.com

DAS PROBLEM MIT DEM SCHLAF

BGM UND DER „LEADING SLEEP EFFEKT“



Präv. Markus Kamps

Abends strachend (streitend und wach) – morgens müde (müde und wütend). So geht es los in seinem aktuellen Buch „Der Corona Schlaf Effekt“ von Präventologe und Schlafcoach Markus Kamps.

„54 Prozent der männlichen und 59 Prozent der weiblichen Führungskräfte in Deutschland haben Schlafprobleme. Diese hohe Quote geht aus einer repräsentativen Befragung der Max Grundig Klinik unter 1.000 Führungskräften hervor.“ Mit dem „Leading Sleep Effekt“, ist Kamps schon längere Zeit unterwegs. Hier wird jedem klar das Unternehmen die sich auch mit Mitarbeitergesundheit und dem Schwerpunkt Schlaf und Stress beschäftigen einfach einen Wettbewerbsvorteil erlangen durch wachere und geschlafener Mitarbeiter und

weniger Krankentage und eine geringere Burn-out-Quote nur Vorteile. Für den Präventologen für Schlaf & Stress, Fachdozent für Bettwaren & Matratzen und Speaker im Gesundheitswesen ist die (Schlaf-)Gesundheit das A und O, um diese Zeit und der Gesellschaft mit seiner ständigen Erreichbarkeit zu überstehen. Gesunde Führung als Vorbild und zur eigenen Performancesteigerung auch bei Führungskräften.

„Diese liegt also nicht nur in der eigenen Verantwortung, sondern auch in der Verantwortung der Arbeitgeber.“ Effektive Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz gewinnen deshalb immer mehr an Bedeutung. Kamps: „Und hier kommt das Trendthema Schlaf, welches ja sogar Privat und Beruf direkt verbindet, oftmals zu kurz. Aber immer mehr Firmen nutzen unsere Tools um das Betriebliche Gesundheitsmanagement nun auch anders für die Entwicklung, Gestaltung und Weiterentwicklung betrieblicher Prozesse und Strukturen sowie das Schaffen einer echten Stress- und Schlafkompetenz zur gestalten. Nicht zuletzt durch Homeoffice, Stress und Corona wird auch immer mehr Schlaf und Lichtnutzung gekoppelt mit dem indivi-

duellen Chronotyp beliebter. Denn all das ist wichtig, um arbeits- und leistungsfähige Mitarbeiter zu haben.“ Mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für die Schlafgesundheit der Mitarbeiter. Nicht nur das Individuum selbst ist für seine eigene Gesundheit verantwortlich. Auch Arbeitgeber sollten ein großes Augenmerk auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter legen. Denn gesunde Mitarbeiter sind gute und vor allem zufriedene Mitarbeiter. Und die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) hat viele Vorteile. Zum einen sollen die Produktivitätssteigerung und auch die Steigerung der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter erzielt werden. Krankenstände können langfristig gesenkt werden – ebenso wie damit verbundene Personalkosten. Innerhalb des Unternehmens herrschen eine positivere Kommunikationsstruktur und ein friedliches Miteinander. Einige bestimmte Themen jedoch sind noch relativ neu für Unternehmen: Licht & Schlaf. Guter und schlechter Schlaf genau wie gutes und schlechtes Licht hat viele positive und negative Auswirkungen auf die Arbeits- und Schlafzeit – und das ist vielen Verantwortlichen, aber auch Arbeitnehmern, noch nicht bekannt oder zumindest nicht ganz so bewusst.

Schäpfchenzählen oder Schnarchen verstehen bis zur Produktivitätssteigerung

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ – so Arthur Schopenhauer. Und damit lag er sowas von richtig! Ein guter und gesunder Schlaf ist keinesfalls nur ein persönliches Problem, dass jeder individuell mit sich selbst abklären muss. „Das Thema gehört in jede

gute BGM-Strategie. Durch verschiedene Vorträge von Schlafmythen bis Schichtarbeit, Workshops von Stress bis Homeoffice oder die Nachsorge durch Online Videokurse, ein Online Fachlexikon sowie E-Books ist Kampf zum aktiven Themenspezialisten für praxisorientierte Schlafkompetenz geworden, der bereits für viele namhafte Unternehmen tätig sein durfte.“ Na dann schlafen Sie gut ... oder noch besser – Lebe deinen Schlaf.

> www.markus-kamps.de

Deep Care



Digitale Gesundheitsförderung mit ISA

- ✓ Individuelles & verhaltensbasiertes Coaching
- ✓ Bessere Ergonomie, mehr Bewegung + Vitalität
- ✓ Begleitend & niederschwellig am Schreibtisch

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren!

Deep Care GmbH | simon.fiechtner@deep-care.de
www.deep-care.de | +49 714 14732210

BGM-KNOW-HOW

BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN ODER STUDIEREN

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Manager für Gesundheit im Betrieb
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Bachelor Management im Gesundheitswesen
- Master Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement (mit BGM-Schwerpunkt)

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management
www.ist-hochschule.de
IST-Studieninstitut
www.ist.de



NOCH IM APRIL STARTEN!

IST Bildung, die bewegt